|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **少吃晚饭可长寿！** |
|  |
| 3/29/2017  |
|  |

 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
|  |  |
|  |

 |
|  |
| 少吃晚饭可长寿！　　晚餐决定你的体重和寿命！美国一位健康专家说：晚餐的作用，四分之一是维持生命，四分之三是维持医生的收入。　　科学家最新研究发现：很多疾病发生的原因之一，就是来自晚上不良的饮食习惯。晚餐吃错了，以下很多疾病就会找上身来。　　**1、晚餐与肥胖**　　少吃晚饭可长寿！　　**2、晚餐与糖尿病、脂肪肝**　　少吃晚饭可长寿！　　**3、晚餐与肠癌**　　少吃晚饭可长寿！　　**4、晚餐与尿路结石**　　少吃晚饭可长寿！　　**5、晚餐与高血压**　　少吃晚饭可长寿！　　**6、晚餐与动脉粥样硬化及冠心病**　　少吃晚饭可长寿！　　**7、晚餐与急性胰腺炎**　　少吃晚饭可长寿！　　**8、晚餐与老年痴呆**　　少吃晚饭可长寿！　　**9、晚餐与睡眠质量**　　少吃晚饭可长寿！　　吃好晚餐，向健康看齐　　**营养专家总结的以下四个健康吃晚餐的方法，可以让你的晚餐吃得更健康：**　　① 晚餐吃少，定量为好，不暴饮暴食。　　② 晚餐时间在7点之前最有益健康。　　③ 晚餐多吃素食，少吃荤食。　　④ 少吃高脂、高热、高钙、易胀气食物。 |