|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **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。 |