# 先吃饭还是先喝汤？你的饮食顺序对了吗——在家创业脂达人5+2

今天[在家创业](http://www.cybhgw.com/" \t "http://www.cybhgw.com/chuangyezatan/_blank)网商要和大家分享的话题是：当我们用餐时，是先吃饭还是先喝汤？  
  
   我想很多人都听过这样一句话：叫饭前先喝汤，那么饭前先喝汤和减肥有什么关系呢？——脂达人5+2

首先我们从食物的分配比例来说，我们日常的食物分配比例一般是碳水化合物类25%，蛋白质25%，疏菜水果类50%。  
  
  当我们知道了食物的分配比例，就会对自身进食的顺序有所讲究。通常来说，尤其是饥饿的时候，我们的胃会分泌一种叫作生长激素释放肽的饥饿激素，作用到大脑中枢，促进我们的食欲。当进食以后，饥饿激素的分泌就会减少，胃肠道同时也会分泌一些其他激素来抑制食欲，使我们产生饱足感，而停止进食行为。这个神经内分泌的调节过程，从我们吃第一口食物开始，大概需要20分钟。  
  
   因此，吃饭的时候，如果先喝汤，你的胃就已经1/4饱了。再吃蔬菜，这些高纤维的食物又在你的胃里占了相当大的体积，这就半饱了。再吃肉类等蛋白质，等最后再吃碳水化合物类主食时，也差不多20分钟了，你的大脑已经接收到“我已进食20分钟”的信号，各种抑制食欲的激素已经开始起作用，你产生了饱足感，这样也就有效控制了碳水化合物量的摄入。  
  
  还有一个方面是减肥人士需要注意的，就是吃饭要细嚼慢咽。不知大家注意到没有，瘦子一般吃饭都比较慢，在他们吃到足够多的分量之前，就已经饱了。而胖的人一般吃饭都很快，在还没有仔细品尝到食物的味道，就已经稀里哗啦全下了肚。身体还没来得及产生饱感，胃里就已经塞入了过多的食物，这样不长胖才怪呢！所以，请细嚼慢咽，每顿饭的时间，不要少于20分钟。  
  
  所以，饭前先喝汤，先素后荤再主食，细嚼慢咽才能品出好滋味！  
   
 [在家创业项目](http://www.cybhgw.com/chuangyexiangmujieshao/" \t "http://www.cybhgw.com/chuangyezatan/_blank)****新品隆重上市！——脂达人，遇脂音，做达人！瘦下来，遇见更好的自己！****  
  
  一部手机住家创业，只需换个平台消费就能参与创业，花你原本要花的钱，赚原本赚不到的钱！让你用上健康的产品，拥有健康的身体，苗条的身材，美丽的容颜！并且帮助更多人获得健康与美丽，然后顺便成就自己，你愿意吗？  
  
  用几年时间的努力，换来以后即使有一天不工作也有源源不断的收入，你愿意吗？还是买你需要买的日常用品，在不改变购物习惯的基础上，换一个平台购物就可以成为经营者参与创业赚钱，你愿意吗？  
  
  关于项目介绍可以参考小编之前的一篇文章：[在家创业做什么 在家创业好项目推荐？给自已修一个管道|资产日增月益!](http://cybhgw.com/chuangyexiangmujieshao/" \t "http://www.cybhgw.com/chuangyezatan/_blank)  
  
  如果您有健康或是创业方面的困惑，请加****微信：13274543226****咨询详情。

****版权声明****:本文:[先吃饭还是先喝汤？你的饮食顺序对了吗——在家创业脂达人5+2](http://www.cybhgw.com/chuangyezatan/343.html" \t "http://www.cybhgw.com/chuangyezatan/_blank)由[在家创业网](http://www.cybhgw.com/" \t "http://www.cybhgw.com/chuangyezatan/_blank)原创。  
如需转载请注明出处：[http://www.cybhgw.com/chuangyezatan/343.html](http://www.cybhgw.com/chuangyezatan/343.html" \t "http://www.cybhgw.com/chuangyezatan/_blank)

