



饭前运动有利健康

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-13

许多人认为饭前运动血糖会降低，易引起头痛、头晕、四肢无力。并且还会产生饥饿感，出现腹痛，抑制消化液分泌，降低消化功能。因此认为饭前运动不可取。但是美国医学专家通过测试得出：饭前运动可以提高体内代谢率。运动停止后，代谢率仍处于高水平，会继续消耗体内热量。另外，饭前运动还能降低糖原的储量，使碳水化合物不易转化为脂肪。所以饭前适量运动有利健康。

[存档文本](#)