

大家好，今天小编来为大家解答局部吸脂肪对身体有害吗这个问题，局部抽脂肪对身体有害吗很多人还不知道，现在让我们一起来看看吧！

本文目录

1. [吃动物内脏对健康有益还是有害？](#)
2. [刷脂期练无氧会长肌肉吗？](#)
3. [发胖用手拍打肚子有效控制体重吗？](#)
4. [一顿三两酒到底对身体有没有害？](#)
5. [不停的拍打腹部会有哪些影响？能起到减肥效果吗？](#)

吃动物内脏对健康有益还是有害？

说到动物内脏，很多人都是又爱又恨，想吃又不敢吃，总担心不干净又怕中毒。其实只要在制作时注意处理干净，并在正规放心的渠道购买，也就完全不必担心所谓的安全问题。而且动物内脏确实还是有很好的营养价值的。

动物内脏中含有丰富的铁元素，可以预防缺铁性贫血，可以帮助缺铁性贫血的人补铁。同时动物内脏中还含有丰富的维生素A。

除此之外动物内脏中几乎含有人体所需的全部维生素，其中维生素A、维生素B2、维生素B12的含量特别高。其蛋白质含量超过瘦猪肉的含量，铁、锌、铜、锰等微量元素十分丰富。

内脏虽好，健康吃的关键是控量！

对于一些健康人来说，每个月吃个一两次是无妨的，只是在吃的时候要注意控制食用量，每次不要超过50g，也就是鸡蛋大小，并且要减少其他肉类的摄入，是完全可以放心吃的。

但是对于一些高血脂的人群来说最好少吃或者不吃为好，因为动物的内脏的胆固醇含量都比较高。

总结一下就是，动物内脏其实是营养价值非常高的一大类食材，在安全的渠道购买，吃的时候控制好量，是可以放心吃的。

刷脂期练无氧会长肌肉吗？

刷脂的时候，身体肌肉的这个变化也是要结合你的训练强度来判断的，包括你对于

热量的一个把控，都是非常严格的。

通常来说减脂期无氧训练是不能缺少的，必须要有足够的强度，才能维持住我们的肌肉不会有太大的一个流失。但是大部分的人都会出现掉肌肉的情况。

因为在减脂期间，我们身体的热量是一个负平衡的状态，所以在这个时候很容易就出现体内的热量供给不足，然后身体会被动的分解肌肉来作为我们的能源。

有一些特殊情况，是我们在减脂的过程中也是可以在对于我们的肌肉有一个提高和增长的方法。而且如果你是一个刚进行锻炼的初级健身爱好者，那你会享受一个新手的福利期，这个时候，你是可以增肌和减脂同时进行的。

这个方法就是你在进行刷脂肪的时候，规定好一个周期较长的训练计划，你的热量控制，一定要放在一个非常缓慢的状态，不要一下把热量的缺口做得太大。

比如说你在坚持计划开始的第1周，每天的热量缺口保持在100卡路里，然后第2周可以到150,第3周到200,这样有一个循序渐进的过程，让身体适应这种代谢变化。

如果你不是需要专门去进行比赛或者是一些特殊的需求，那我个人建议你在进行这个热量控制的时候也可以采用这种方法，比如说第1周你的热量控制，每天的缺口在100卡路里，如果你发现你的体脂一直在减少，或者体重也一直在下降OK那就后面，先保持在这个水平。

然后当你维持这个缺口一段时间之后，体重没有变化，脂肪也没有什么变化，你可以再适当增加一些热量缺口，再进行更多的减脂

同时在训练的过程中一定要保持足够的强度，要进行中等重量以及大重量的训练，补充，足量的蛋白质来维持我们肌肉的生长。

所以总结一点就是，大多数情况下如果你在减脂的时候，各方面做的不是很严谨，通常都会流失一部分肌肉，但是我们可以通过从训练以及饮食各方面来进行调整，也是有可能增加一定肌肉的。

当然如果有科技的力量，那就肯定是可以增加肌肉的。

发胖用手拍打肚子有效控制体重吗？

用手拍拍肚子确切的说是不能控制体重的。

其原因是不管增重还是减重都是摄入体内的能量发生了变化。减重是身体能量的正常消耗大于每天从食物中摄入的能量，这样才能渐渐地的瘦下来。

具体的方法是通过有氧运动更多的消耗一部分能量，通过合理的控制饮食减少一部分热量的摄入。

只是用手拍拍肚子，这样的运动量消耗的能量微乎其微，可以忽略不计，是控制不了体重的。

如果是拍拍肚子有利于肠胃消化，只是促进了能量吸收食物的利用率，也依然起不到控制体重的作用。

一顿三两酒到底对身体有没有害？

我是@芙蘭一醉的芙蘭哥，非常荣幸回答您的问题，我来说一说我的看法：

一顿三两酒到底对身体有没有害？其实，芙蘭哥认为，这跟您喝的酒种、饮用量、酒的品质以及您的身体健康状况有直接的关系，我们来具体说一下：

正常情况下，人的饮酒量应该是多少？

根据卫生部疾病预防控制局和国家疾病预防控制中心的推荐：

健康成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，相当于啤酒750毫升，或葡萄酒250毫升，或38度的白酒75克，或高度白酒50克；

健康成年女性一天饮用酒的酒精量不超过15克，相当于啤酒450毫升，或葡萄酒150毫升，或38度的白酒50克。

根据上面的推荐量可以看出，您三两的饮酒量已经超出了推荐的量，所以建议您最好控制在2两以内为宜。

针对不宜饮酒的人群，饮酒对身体的伤害还是蛮大的。

不宜饮酒的人群包括：身体对酒精过敏以及不胜酒力者、心脑血管疾病者、三高人群、身体有其它急慢性疾病者、孕妇以及儿童等这些人群都不宜饮酒。

酒的质量好坏，也对人的身体健康有影响。

俗话说“一份钱一份货”，酒也是一样，也有好坏优劣之分。低端的劣质酒，除了酒质差外，酒中还含有硫化物、甲醛、甲醇等杂质，这些物质对人体是有害的。

所以，喝酒喝少点，也要喝好点。

以上就是我的一些观点和看法，如果各位酒友还有其他的观点或不同意见，非常期待与您一起交流探讨，请在评论区给我留言吧，留言必回！

文/芙蘭一醉，翹首以待与您结缘，在此鞠躬谢啦！

不停的拍打腹部会有哪些影响？能起到减肥效果吗？

目前，拍打腹部是减掉腹部赘肉的一种减肥流行方法。那么，这种不停拍打腹部的做法会有哪些影响？能起到减肥效果吗？下面咱们就谈谈。

一、拍打腹部肯定会有影响，具体影响有：

1、加强肠胃蠕动，改善便秘、便溏等。腹部主是人体的肠胃器官，轻轻拍打肚子毫无疑问会有效促进肠胃等消化器官蠕动，避免出现消化不良的现象，并有效改善便秘问题，加强消化吸收，排出肠道中的毒素。

2、促进经络气血通畅。轻轻拍打肚子可以改善月经失调、手足寒冷、胃寒、失眠头痛，延缓衰老，延缓绝经。

3、消除腹部脂肪，恢复美好身体，收腰、挺胸。

二、拍打肚子能减肥吗？

答案是，理论上有一定的效果。

从中医角度讲，腹部有带脉，经常拍打，有利于气血循环，可以使腹部经脉通畅。西医则认为，腹部有很多静脉，形成网状结构，经常拍打使血液循环加快，加快了腹部的新陈代谢。因此，每天拍拍肚子，腹部血液循环加快了，新陈代谢自然会加速，长有赘肉的肚子会慢慢瘦下来。但是需要注意，拍打肚子至少需长期坚持一两个月，并配合运动。

要特别注意的是，饭后半个小时左右再拍打肚子，并且注意力度适中，以免伤害腹部，引发腹痛等不适。

点击页面下方【了解更多】可查看更多医师解答或免费向医师提问

关注“家庭医生在线”头条号，更多健康问答轻松看~~~

OK，关于局部吸脂肪对身体有害吗和局部抽脂肪对身体有害吗的内容到此结束了，希望对大家有所帮助。