# 减肥的研究论文范文优选9篇

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2025-05-31

*减肥的研究论文范文 第一篇减肥，减肥，唉，太胖了，苍天能不能把我变瘦一点呢?”房间里传出我的一片祈祷。肥胖始终是我的一块心病，就是因为这个缘故，我一直在心里刻上“减肥”两个字。肥胖对于每一个人无疑都是一颗“定时炸弹”，它平时悄无声息的隐藏在...*

**减肥的研究论文范文 第一篇**

减肥，减肥，唉，太胖了，苍天能不能把我变瘦一点呢?”房间里传出我的一片祈祷。肥胖始终是我的一块心病，就是因为这个缘故，我一直在心里刻上“减肥”两个字。

肥胖对于每一个人无疑都是一颗“定时炸弹”，它平时悄无声息的隐藏在每个人的身体中，直到它突然出现的那一天才会让你惊讶不已。它是导致“三高”的主要“疑犯”，还可以造成脂肪肝、冠心病、心脏病等众多疾病，让你防不胜防，心惊胆战，所以我在心刻上了减肥。

从我胖了，就一直成了别人的嘲笑对象，他们的话犹如一条条毒蛇，从他们那锋利的牙齿喷射而出的巨毒汁，进入了我肥胖的身体，钻心窝的疼，仿佛千万只 蚂蚁在身上嘶咬一般。而且在亲戚面前也毫不例外，总是用嘲讽似的语起对我说话，我表面上不以为然，但心中却在暗暗的流泪，所以我在心里刻上减肥。

对于如何减肥，我绞尽脑汁，也做出了具体的计划。

方案一：节食

我第一个方案是节食，减一些多余的饭量。在早饭时，饭量依旧，因为早饭的质量关系这一天的精神情况。中饭时，饭量减原来的20%，晚饭减少80%， 除非做一些鸡肉之类，才可以吃两碗。你们看这个计划多好啊，但执行起来只能送你四个字“苦不堪言”啊。每次吃饭，我在心中便泛起一阵酸意。中饭，我吃炒盒 饭，里面全部是青青“草原”，没有一点肥胖的“牛马”，而且肥沃的土地也少的令人咋舌。唉，为了减肥豁出去了。到了晚饭，是半碗饭，半碗青菜，我看到爸 妈，津津有味地吃着炒牛肉，只能暗自咽下几口口水了，心中想：太惨了，这不正是解放初期的粗茶淡饭吗?爸爸妈妈是腰缠万贯的地主，而我是清苦贫穷的农民， 我啥时候才能翻身做主人啊?

方案二 ： 运动

一位减肥达人说过，运动是最好的减肥方式。我家住在十五楼，我妈妈每天要求我负重爬楼。就我这体格，还负重，在爬楼时，仿佛有一座泰山压在肩膀上， 而我却成了那形单影只的小蚂蚁，真是寸步难行啊。回家后，还有三分钟跳绳，会让我整个人如泄了气的皮球，唉，我要坚持这样才能减肥。

相信只要经过我的努力，我会把肥胖这块心病彻底除去，然后在心中刻上“减肥胜利”四个字。

**减肥的研究论文范文 第二篇**

喜欢让平淡的生活激起一些清亮亮、蓝莹莹的波浪，于是乎，我便看清了生活中的一把双刃剑。

减肥之美——心动

女孩子嘛，爱美之心必然不可少。可我是个胖女孩，减肥的念头早已在脑子里“轮番轰炸”好几回了。几回回梦到变美女，有让人羡慕的身材，是“增之一分则嫌长，减之一分则嫌短”的完美。这样，能不让我怦然心动吗?减了肥，我便可以不“满脸通红”地去游泳;减了肥，我便可以大包小包逛商店，各式衣服随我穿;减了肥，便可以摆脱男生的讽刺，什么“你不仅有猪的形象，而且有猪的气质”之类的臭话，几次气得我差点吐血。男生们总爱大声叫喊：“你的一笑，狼都上吊;你的一叫，鸡飞狗跳;你不打扮，比鬼难看;你一打扮，鬼都瘫痪。”然而，等我减了肥，这些都会烟消云散。

减肥之恶——心痛

减肥行动立马开始!吃饭的时候，奶奶又夹红烧肉给我，我婉言拒绝：“您吃，我减肥。”打扫房间的时候，妈妈把拖把给我，我欣喜接过：“保证完成任务，我要减肥呢!”锻炼的时候，爸爸把秒表给我，我毅然保证：“两分钟一圈，我减肥!”一星期下来，“肥”减了，人却进医院了。医生说我营养不良，疲劳过度，要休息。可恶的减肥!让我能长的身体不能长，能睡的时间不能睡，能吃的零食不能吃……哎，减肥这个家伙，原来它也是让青少年不能健康成长的凶手!看着自己的辛苦煎熬随着“一江春水向东流”，我不免痛心了。

减肥是一把双刃剑，于是乎，奉劝诸君，少碰为妙。人们要始终相信——我们的点滴都是一粒沙，于是便有了撒哈拉——而这些，都不会因为肥胖而改变。

**减肥的研究论文范文 第三篇**

现在，胖好还是瘦好，成为了女性“热论榜”NO。1的话题，很多妈妈也为此减起了肥。那么减肥到底是好还是坏呢?

我的观点是：减肥不好!

首先，大家都说：“中国文化博大精神”，我们先来看看“胖”和“瘦”的偏旁，一个是月字旁，一个是病字头，你说哪个好，当然是胖啦!

其次，我来说说我们家，我妈妈也学起了人家减肥，每天晚上只吃一点水果，一点饭都不吃，这不明显是在危害健康啊。她还算好的，只是节食加锻炼，比起人家妈妈，她们还用起了减肥药，打起了瘦脸针，那不是分明在跟健康say“拜拜”吗?我再说一件事，绝对把你吓到!山区里还有些孩子仍然过着九十年代的生活，吃不饱，睡不香，每天还要下地干农活，还有的地方一年洗不上几次澡。而现在我们城市里的很多人都过着幸福生活，不愁吃，不愁穿，每天还要花费大量的时间，大量的精力和大量的金钱去减肥。到头来，赔了夫人又折兵，体重没减成功，却又落下一身毛病，真不划算!又因为减肥会经常有剩菜剩饭，浪费粮食，对比起来都不应该啊!

所以我提倡大家不要吃减肥药，运动减肥，一起拥有一个好身体吧!

**减肥的研究论文范文 第四篇**

现在，胖好还是瘦好，成为了女性“热论榜”NO。1的话题，很多妈妈也为此减起了肥。那么减肥到底是好还是坏呢?

我的观点是：减肥不好!

首先，大家都说：“中国文化博大精神”，我们先来看看“胖”和“瘦”的偏旁，一个是月字旁，一个是病字头，你说哪个好，当然是胖啦!

其次，我来说说我们家，我妈妈也学起了人家减肥，每天晚上只吃一点水果，一点饭都不吃，这不明显是在危害健康啊。她还算好的，只是节食加锻炼，比起人家妈妈，她们还用起了减肥药，打起了瘦脸针，那不是分明在跟健康say“拜拜”吗?我再说一件事，绝对把你吓到!山区里还有些孩子仍然过着九十年代的生活，吃不饱，睡不香，每天还要下地干作文农活，还有的地方一年洗不上几次澡。而现在我们城市里的很多人都过着幸福生活，不愁吃，不愁穿，每天还要花费大量的时间，大量的精力和大量的金钱去减肥。到头来，赔了夫人又折兵，体重没减成功，却又落下一身毛病，真不划算!又因为减肥会经常有剩菜剩饭，浪费粮食，对比起来都不应该啊!

所以我提倡大家不要吃减肥药，运动减肥，一起拥有一个好身体吧!

**减肥的研究论文范文 第五篇**

讲过很多次减肥，但是每一次几乎都失败了，为什么呢?这就是因为我坚持的不够。

妈妈最近认识了一个营养师，他会告诉你一日三餐吃什么最能减肥。

按照营养师与妈妈说的，每顿只能吃一个手掌心那么多的肉，一手掌的蔬菜，一拳头的米饭。

今天游完泳，哥哥说要去吃牛排，我也有点忍不住，可是营养师说过不能吃油太大的食物。我不想跟爸爸哥哥吵架，所以我还是答应了。

来到牛排店，不一会就端上来了，香喷喷的牛排，但是我只能吃一半，而且鸡蛋还不能吃。我的胃里告诉我算了算了，还是吃吧，这一顿又没什么大事，可是我的大脑坚强的反抗道不行，长此以往，这样成了习惯，那还算小事吗?

很快半块就吃完了，看着爸爸和哥哥那副样子，我真的快流下了眼泪，可是哪有天上掉下来的馅饼，只有靠自己的努力才能获得成功，而且那样的成功没有抄袭，才有意思。

**减肥的研究论文范文 第六篇**

我几乎是一个喝水都会长肉的女孩子，摸着肚子上的小赘肉，我做出了一个伟大的决定:我要减肥!

窗外的夕阳渐渐西沉，桂花香时隐时现。这是一节物理课，说真心话，老师讲得生动有趣，但他的长相，实在有点为所欲为，尤其是额顶的一撮白头发更是分外扎眼。

下课铃声适时响起，标志着我的减肥计划正式开始。

我低着头仍然坐在位置上，重新翻开了书本……

“为什么不去吃饭?”我抬起头，一撮显眼的“白毛”映入眼帘。

“额...我中午吃多了，现在肚子不舒服。”一个“善意的谎言”在犹豫间诞生了。白毛，你可别做我减肥路上的程咬金。我有些心虚的低下头，我能感觉到老师的目光停留在了我的身上，盯得我心里毛毛的。

“扒到桌子上休息休息吧。”老师轻轻嘱咐，随即快步走出教室，像是有什么急事。我望着他的背影耸耸肩，继续埋头看起书来。什么叫万事开头难，今天算是体会到了，内脏在互相争斗，胃里有一群鸽子，不停地叫，好饿啊!

约莫过了十分钟左右，我不停脑地想着，如果有一位白马王子能给我带点吃的那该多好啊!在无限的幻想中，却听到“白马王子”在喊我的名字，恍惚中慢慢抬起了头……

谁曾想，竟然是额前有着一撮“白毛”的物理老师，他拎着一个袋子，正把一个四四方方的盒子摆在我的课桌上，全然忽略着我的疑惑，只管霸道地告诉我这药该怎么吃。我惊讶地不知道该说些什么。再次将目光投向老师的脸庞，他没再说什么，将一块面包递到了我的手中。看着我茫然的表情，老师轻轻地说：“吃点吧，晚上会饿的。”我接过面包，有那么一点不情不愿，因为刚刚决定减肥......

我看着面包，沉浸在纠结与感动的情绪中……“吃吧，我马上也要去喂我的肚子了哦!”看着手中的面包，一时间竟然不知道该用什么样的表情去回应老师了!老师还没有吃饭……

曾经那样鄙视他额前的那撮“白毛”，但此刻他竟然忽然高大帅气了许多。

我以后不会再减肥了……

**减肥的研究论文范文 第七篇**

从古至今，人们吟诗，手里都得抓些什么玩意儿。像是“红豆生南国，春来发几枝”，王维哥哥吟这诗时，手里应该抓着几枝相思豆吧;“知否知否，应是绿肥红瘦”，清照姐姐吟诵这诗时，肯定手里正捏着一把细雨润泽过的海棠。

而现代大诗人邱某吟诵“每逢佳节胖三斤”的时候，手里正捏着新长的二两肥膘。

不行，不能再任其这样横向发展下去，我现在要做的，就是减肥!

减肥!嘴上说着容易，但想要真正摆脱这二两肥膘，还真有一定的难度。特别像我这种“嘴上说不吃，嘴却老是张”的“老实人”，简直是难上加难。

开学第一天，我就向小蒙诉说这个月来的肥胖与哀愁，没想到这个“瘦子”却一脸赞同：“对啊!我也是胖了好多!”

什么?这是来专门寒碜我的吗?我满腹狐疑地打量了一下她的眼神，但是一想到有个减肥伙伴，可以互相监督，就选择深明大义地相信她一回。

放学时是最难控住自己的时候，学校对面形形色色的小吃店、奶茶店一放学就开始引诱我、勾引我、挑逗我，那在油锅里滋滋冒泡的关东煮一个劲儿的对我“疯狂暗示”;那冰柜里的旺仔牛奶拼命对我暗送秋波;薯条抹上“口红”，表示要对我投怀送抱;奶茶加上冰块，似乎在我耳边喋喋不休。啊!它们……他们分明在挑战我和小蒙的誓言，挑拨我和小蒙的友谊——嗯?眼前这个啃着鸡排、喝着可乐的瘦高个儿不就是小蒙吗?好啊!你不仁，休怪我不义!

于是，第一天减肥就在我报复性地大吃特吃，和小蒙一边说“不要吃了”，一边咀嚼鸡排的声音中度过。

我又对自己说：不要听，不要看，不要吃。我原以为这“三不条约”可以管住我的嘴，但每当和与我一同放学的小陈、小蒙一起路过那些小吃店时，我们又会有千万种理由说服自己，让自己“迈开腿”“管不住嘴”，理由包括：今天没吃早餐，吃一点应该没关系;昨天跑了四圈，吃一点绝对胖不了;大前天做了五个仰卧起坐，虽然有点少，但也是做了，也是运动了嘛，喝一点奶茶不会胖的……

诸如此类不胜枚举。

自从和小蒙约定减肥后，我们多出了许多个“最后一次”：最后一次吃鸡排，最后一次吃关东煮，最后一次喝珍珠奶茶，最后一次吃饭团等等等等……但这些“最后一次”又往往在“特殊理由”下再一次孕育出下一个“最后一次”，然后“最后一次”互相传宗接代，衔接香火，现在从我们嘴巴里蹦出的“最后一次”，早不知道是第几十代了!

于是嚷嚷着减肥已经有一段时间了，体重并没有下降，肚皮上那二两锃光瓦亮泛着油光的肥膘也一分没少……

但没办法啊，毛毛虫为了变成蝴蝶要破开厚厚的茧;种子长出幼苗要冲出坚硬的壳;竹笋要冒出头来要钻开坚硬的泥土;而我为了完善自己也要减肥。不管过程是怎么艰辛，我也一定会走下去，因为我知道——路的尽头，毛毛虫会变成彩蝶，幼苗会绿意盎然，竹笋也会昂头挺胸，迎接生命中第一场雨。

而我，也继续喊着“减肥”，静静等待着，默默“努力”着，准备迎接人生中第一场蜕变。

**减肥的研究论文范文 第八篇**

减肥与运动 上了减肥与运动,我才知道原来肥胖有这么多的危害. 第一点肥胖易导致各种血管疾患.身体肥胖的人除了皮下脂肪堆积过多之外,内脏和遍布全身的血管内也都堆满了脂肪,所以容易引起多种血管疾患,特别是对健康和生命危害严重的心脑血管疾患.第二点肥胖易诱发糖尿病.虽然不能说肥胖是引起糖尿病的直接原因,但它对糖尿病的诱发作用却是不可忽视的.许多资料证实,肥胖程度越重,糖尿病发病率越高.第三点肥胖易引起运 ...

谈课后感想 关键字:减肥.健康.运动 一个学期的营养与健康课,让我受益匪浅,也学习了解知道了很多关于营养与健康方面的知识,在生活中,对我的健康生活也起了积极的作用.现在就谈谈一些令我印象深刻的东西吧. 首先民以食为天,而健康则是身体的最大本钱.这些无疑是当今社会人们最关心的问题之一.随着人们生活水平的提高,我们早已摆脱了xxx的称号.但肥胖等系列的现代病也开始缠绕国人(1986年儿童肥胖率 ...

论合理减肥与健康 专业:体育教育学 学号:03112206 姓名:李 斌 指导教师:李 翔 摘 要: 肥胖严重地危害人类的健康,已成为全球瞩目的公共卫生问题,科学.合理.健康的减肥才能达到有效减肥和促进健康的目的.本文论述了合理减肥的益处,饮食减肥和运动减肥机理,并介绍了诸多饮食减肥和运动减肥的方法以及减肥过程中的注意事项.以能为参与减肥的人们提供科学的指导. 关键词:合理减肥:减肥机理:饮食:运 ...

食品营养学论文 摘要:肥胖是现代人所面临的一个普遍问题,本文首先论述了营养与肥胖的关系,认为单纯通过节食,减少营养摄入来进行瘦身减肥是不健康的也是不科学的.并指出肥胖并不是单纯的营养过剩的问题,减肥也不能以牺牲健康为代价.并提出了一些既有助于减肥瘦身,又保证了身体营养均衡的饮食方法. 关键词:营养均衡,减肥 在全国范围内一项题为xxx国人十大营养问题xxx的大型调查中,中国人的主要营养 ...

运动营养学论文 [摘要]:肥胖是现代人所面临的一个普遍问题,本文论述了营养与肥胖的关系,并表明适量的运动是非常有必要的,合理的营养和适量的运动有益于减肥,同时维持身体的正常生理功能,更有利于某些疾病的预防和治疗认为单纯通过节食,减少营养摄入来进行瘦身减肥是不健康的也是不科学的.并指出肥胖并不是单纯的营养过剩的问题,减肥也不能以牺牲健康为代价.并提出了一些既有助于减肥瘦身,又保证了身体营养均衡的饮食 ...

健康与生活 内容摘要:当今社会xxx健康xxx成为一个热门的话题,人们越来越注重健康带给自身的影响.同样的他们采取了一系列的措施来保护着xxx健康xxx,即使这样我们的健康还是受着很多因素的威胁,不仅仅是疾病.从生活中做起,我们可以防范于未然,即使是无法避免的,那我们就尽量减轻那些潜在因素带给我们的痛苦与折磨. 关键词:健康 生活 饮食 行为习惯 心理健康 许多人对健康的理 ...

四川大学继续教育学院公共营养师培训部 对柳弹琴 下午 13:52:03 在校生面授班是1800元,远程学习班目前是1500左右 弄尘 下午 13:52:23 授课多少学时? 对柳弹琴 下午 13:53:08 在成都地区的话我们周末班会有8次课程左右. 现在很多都压缩了课时 我们的远程系统里有200多堂课程,在报名后会给每位学员开通的 我传你课表看看 贵校打算在培训时使用什么教材? 国家唯一远程培训 ...

前言 随着人类社会文明与经济及科学的发展,摆脱贫困后的人们对食品的需求己从温饱朝色香味,向有益健康和改善健康的方向发展.近30多年来,保健茶的研究开发与应用受到世界各国,特别是发达国家的科技界,工业界和政府部门及广大消费者的关注,发展十分迅速.20世纪70年代末,随着我国改革开放,国民经济获得高速度的发展,人们生活水平有了较快提高,食物的营养和保健功能越来越受到国人的重视. 自古以来我国就有用茶治 ...

宁波大学考核答题纸 (20 13-20 14学年第1学期) 课号:134K05A04 课程名称:果蔬营养与美容健康任课教师: 学号:106050110 姓名: 孙敏 得 分: 常见水果营养与功效 摘要: 民以食为天,自古到今这都是一个永恒的话题.但是在当下物质文明空前发展,人们在饮食方面的追求不仅仅局限在吃饱而是更多的追求吃的营养与健康.越来越多的人关注饮食与养生.而在合理膳食当中,水果起到了非常 ...

**减肥的研究论文范文 第九篇**

减肥——女人一生都会干的事儿。俗话说得好：“好女不过百”。三年前，镜子中的我有着三四层下巴和圆圆的脸蛋，哎，都怪自己生错年代了，要是在唐朝那个以胖为美的年代，或许自己也是“四大美人”了。

“小肉丸子”是妈妈对我的爱称，从这个爱称大家就能感受到我小时候有多胖了吧。从小我就在“好吃好喝”中长大，要怪就怪我那会烧菜的外婆，不管是煎炸炖炒，样样在行且色香味俱全，还没等它们出锅，我就迫不及待地想要尝一尝。外公也总是笑眯眯地在一旁说：“小朋友正在长身体可要多吃点，来!快把鸡腿吃了，碗里的饭不多了，我再给你添点。”我的衣服永远穿了没几次就嫌小，穿上风衣的我就像一只“行走的粽子”，刚买的漂亮裙子也成了摆设……

终于，我做了一个重大的决定——我要减肥!

第一招——少吃

我下定决心要改掉暴饮暴食的习惯，从那天起，我每天都只吃大半碗饭，不喝饮料，不吃零食。坚持了一个星期后，终于有点成效——成功减了2斤。可是隔天，我便收到一个邀请，参加表姐的生日会。满桌的美味啊——椒作文盐大虾、清蒸花鲫鱼、烂糊鳝丝……都是我爱吃的。我一开始还是尽力地控制自己，手中的筷子也很“理智”，可是一旁的表姐不停地说：“点点，你怎么不吃啊，这些可都是你爱吃的，你尝尝这个鸡翅特别好吃。”一时间，我的“脆弱防线”便“全线瓦解”，一顿饭下来竟把我这一星期的努力都淹没了，呜呜呜，减肥失败。

第二招——运动

跑步是减肥运动中最简单也是最有用的。当你跑得浑身是汗，再冲个热水澡，绝对能和身上的脂肪说“拜拜”。一圈，二圈……“啊!跑不动了!”我还没跑到800米，就已经虚脱了，“肚子好饿，要么先吃点东西，毕竟吃饱了才有力气减肥。”运动减肥的后果就是每次累得半死，最后一称体重还是胖了，运动减肥宣告失败。

第三招——睡觉

睡着了就不会肚子饿了，睡着了也不会想着吃好吃的。可是当我足足睡了十几个小时就再也睡不着了，肚子却饿得“咕咕”叫时，哎，原来睡觉减肥也是行不通的。

为什么减肥就这么难啊!我又尝试了好多方法，效果都不明显。看来，我还得继续行走在减肥的路上……

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！