不吃晚餐的危害：不吃晚饭会免疫力下降、损伤胃黏膜、引起眩晕、营养不良等情况出现。1-2顿不吃饭不会对身体造成太大的影响，偶尔晚上不吃饭，能够减轻肠胃的负担，饥饿的情况下胃部会分泌大量的消化液，能够排出人体的毒素，起到减肥的作用。但是长期不吃饭人体处于饥饿的状态，导致身体免疫力降低。人体的消化器官也会处于封闭状态，胃部胃酸过多还会损伤胃黏膜，会诱发肠胃疾病出现。另外经常不吃饭会导致人体出现低血糖的现象，从而出现眩晕、身体乏力，还会影响到睡眠的质量。如果经常不吃晚饭会导致身体的营养供应不足，新陈代谢的速度下降，长期如此还会出现营养不良的情况。

健康晚餐的吃法：简单、定量为主

　　相比早餐和午餐，晚餐更应该吃得简单些，一般要求晚餐所供给的能量不超过全日膳食总能量的30%即可。在无法避免无限制地吃菜肴的同时保证主食的进食量，主食应“定量”，健康成人每天至少在300克以上，晚餐可以适当减少。另一方面在主食的选择上应该尽量偏向利于消化和营养保持良好的粗粮类。

素食晚餐更健康

　　晚餐一定要偏素，以富含维生素和碳水化合物的食物为主，尤其应多摄入一些新鲜蔬菜，尽量减少过多的蛋白质、脂肪类食物的摄入。晚餐必须得到很好的重视，但不要求量大，更不应该大鱼大肉。晚餐时应有两种以上的蔬菜，既增加维生素又可以提供纤维。此外，面食可适量减少，适当吃些粗粮，可以少量吃一些鱼类。如果能在吃完晚饭的40分钟后外出散散步，将会对食物的消化和吸收十分有利。

清淡、低脂、易消化

　　晚餐宜清淡，注意选择脂肪少、易消化的食物，且注意不应吃得过饱。晚餐营养过剩，消耗不掉的脂肪就会在体内堆积，造成肥胖，影响健康。晚餐时间过晚、过长、吃得过饱对睡眠不利，它容易致人体消化不良和失眠。