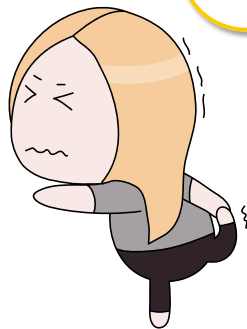


【科普】请收好这份科学减重攻略

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注 ——



一起来科学减重吧

五月不减肥

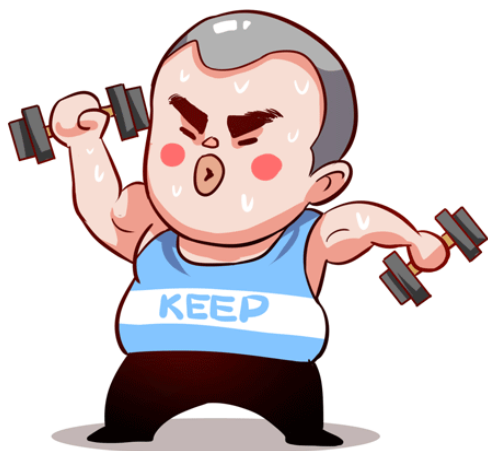
六月徒伤悲

根据2020年12月30日，国务院新闻办发布的《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》数据显示：居民超重肥胖问题不断凸显，我国一半以上的成年人存在**超重或者肥胖**问题。我国成年男女性平均体重分别为69.6公斤和59公斤，相比2015年，分别增加了3.4和1.7公斤；6-17岁和6岁以下儿童青少年，超重肥胖率分别达到19%和10.4%。

超重肥胖率持续呈现上升趋势，已成为威胁国民身心健康的重要公共卫生问题。肥胖不仅是独立疾病，还与多种疾病相关，特别是心血管疾病、2型糖尿病、高脂血症、阻塞性睡眠呼吸暂停、非酒精性脂肪肝病、多囊卵巢综合征、骨关节炎、隐匿性阴茎和某些癌症等。这些肥胖相关性疾病严重危害人类健康。

“减重”势在必行！

燃烧我的



和肥肉
决战到底

1 判断超重或肥胖的标准

具体计算方法是以体重（千克）除以身高（米）的平方，即 $BMI = \text{体重} / \text{身高}^2$ 。

$BMI < 18.5$ 是体重过低， $18.5 \leq BMI < 24$ 是体重正常， $24 \leq BMI < 28$ 是超重， $BMI \geq 28$ 就是肥胖。

中国人的BMI标准，BMI值“**24**”为中国成人超重的界限，BMI“**28**”为肥胖的界限；而男性腰围 ≥ 85 厘米，女性腰围 ≥ 80 厘米为腹部脂肪蓄积的界限。



2 如何科学测量体重

测量体重应除去身上厚重衣物和多余的物品。因为早晚体重有波动，一般建议固定时间与状态测量，可在每天早上起床如厕后，身穿轻薄衣服在尚未进食的状态下测量。



3 科学设定减重目标

减重不可能一蹴而就，应循序渐进。减重目标可设定为每周减重0.5~1kg，每月期望减重2~4kg（刚开始减重时可能下降幅度更为明显，尤其是体重基数大的小伙伴们），以减少初始体重的5%~10%，特殊情况可达15%，为体重管理的目标。由于不同人的个体情况不同，建议在专科医师和营养师指导下进行。



4 减重的原则

任何宣称“躺着也能减肥”的减重方式只会让你在减重道路上越走越远。“**管住嘴，迈开腿**”是亘古不变的法宝。位于食物链顶端的吃货们想要减重就不能随心所欲，想吃就吃。**保证持续性的能量摄入小于能量消耗是减重的关键**，也就是说你所摄入的食物的能量要小于你消耗的能量，才可以有效减掉体重。



此外，还需保证进食时间规律和作息规律。有研究表明，睡眠过短或过长、睡眠障碍（如呼吸异常和失眠等）等与冠心病、脑卒中、糖尿病、肥胖、高血压等风险增加有关。



5 如何应对减重过程中的饥饿感

减重时轻微、可忍受的饥饿感是有必要的，但是过度饥饿只会让你在不知不觉中摄入更多高能量的食物。并且过度节食、饮食结构不合理只会导致肌肉流失，还会因此降低基础代谢率，不利于后续的体重控制。减重过程中要做到适当限制能量摄入，同时做到食物多样，营养均衡。

说到底，减重期间该怎么吃呢？



▶ 1、注意进餐顺序

进餐前可以喝小半碗温水或清汤，接着吃低热卡蔬菜（注意：含淀粉丰富的食物如土豆、芋头、莲藕、玉米、山药等，应作为主食使用，并不能当作可以随意多吃的蔬菜），下一步吃适当的蛋白质类食物，最后是需要控制的主食。如果还不满足，最多再吃点低热卡的蔬菜，千万管住嘴，别再多吃其他食物。

▶ 2、摄入足量蛋白质

每顿保证有一定量的高蛋白低脂肪的禽鱼虾肉等蛋白质类食物（肉可以吃，但要选对肉）。

▶ 3、注重烹饪方式选择

选用清蒸、涮、炖、煮、煨等烹饪方法。如果觉得口味寡淡，可以加点零热卡的油醋汁、沙拉酱调味，但一定要注意看食物标签，选对调味品

▶ 4、进餐方法

减慢进餐速度，增加咀嚼次数，有助于增加饱腹感

▶ 5、选择粗粮

如无消化道疾病，每顿主食的1/3可用小米、荞麦、糙米、燕麦、玉米等杂粮替代，增加饱腹感

营养科门诊

营养科门诊是从营养学的角度对疾病做出调理和治疗，开展营养咨询、营养代谢测定、营养治疗、饮食指导及营养宣教等工作。

门诊诊疗范围：

患有糖尿病、高脂血症、脂肪肝、高血压、痛风、冠心病、慢性消化系统疾病（IBD等）、慢性肾病等慢性疾病者需饮食治疗者；

需特殊营养照顾的人群(如幼儿、学生、孕妇、老人等)；

肥胖患者的减重、消瘦患者的增重；

各种原因(包括进食差、脑卒中、术后或肿瘤放疗化疗等)引起的营养不良者；

处于亚健康状态,希望通过合理饮食预防疾病的人群。

当然，营养科门诊的重头戏是帮助超重或肥胖患者减重！

专科医生接诊患者后，会给予人体成分分析检测、生化及一系列相关激素指标化验，以排除继发性肥胖及其他禁忌症，接着进行详细的膳食调查（营养科门诊接诊患者很费时），然后根据化验情况及膳食情况，给予相应的减重处方。

如果您在生活中遇到了任何饮食营养的困惑，或者为体重而烦恼，都可以来营养科咨询，让营养师为您量身定制减重方案，让您健康瘦起来。



供稿 | 营养科 徐灵芝

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越