

腰围太大,体重超重,导致高血压、糖尿病等,甚至患上了慢性病……

超重肥胖危害多

科学减重看这里



“体重异常容易导致高血压、糖尿病、心脑血管疾病、脂肪肝,甚至一部分的癌症也和体重异常有一定的关联。”“有些人腰围太大,体重超重,甚至患上了慢性病……这就需要专业医生和专业医疗机构的帮助。”

近日,十四届全国人大三次会议举行记者会,国家卫生健康委员会主任雷海潮表示,将持续推进体重管理年行动,普及健康生活方式。

国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。

超重肥胖 是什么样?

超重和肥胖受多种因素的影响。其中包括了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境的改变等。

体质指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的标准。我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间;BMI在24至28之间被定义为超重;达到或超过28就是肥胖。其中,又根据BMI分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖以及极重度肥胖。

科学减肥 记牢4件事

《成人肥胖膳食指南(2024年版)》建议,三大宏量营养素的供能比分别为:脂肪20%30%、蛋白质15%—20%、碳水化合物50%60%,推荐早中晚三餐供能比为343。

定时定量规律进餐,要做到重视早餐,不漏餐,晚餐勿过晚进食,建议在1700—1900进食晚餐,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。

少吃零食,少喝饮料,不论在家还是在外就餐,都应力求做到饮食有节制、科学搭配,不暴饮暴食,控制随意进食零食、喝饮料,避免夜宵。

进餐宜细嚼慢咽,摄入同样的食物,细嚼慢咽有利于减少总食量,减缓进餐速度,可以增加饱腹感,降低饥饿感。

适当改变进餐顺序,按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。

减肥还有 这些小窍门

睡觉,经常熬夜、睡眠不足、作息无规律,可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,导致“过劳肥”。肥胖患者应按昼夜生物节律,保证每日7小时左右的睡眠时间。

运动,身体活动不足或缺乏以及久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因,肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅,每周进行150300分钟,中等强度的有氧运动每周5—7天,至少隔天运动1次,抗阻运动每周2—3天,隔天1次,每次10—20分钟,每周通过运动消耗能量2000kcal或以上。

健康减肥 该怎么吃?

此前,国家卫健委发布《成人肥胖膳食指南(2024年版)》,值得注意的是,这份食谱细化到了全国不同地区的食谱示例,并备注了食谱的“总能量”。

例如,东北地区的春季食谱有“铁锅炖鱼”“菜包饭”,西北地区的食谱里有“臊子面”“油泼面”。

鼓励主食以全谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入;保障足量的新鲜蔬果摄入,但要减少高糖果蔬及高淀粉含量蔬菜的摄入;优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;优先选择低脂或脱脂奶类。

减重期间应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等高能量食物(高能量食物通常是指提供400kcal100g以上能量的食物)。

减重期间饮食要清淡,每天食盐摄入量不超过5g,烹调油不超过20—25g,添加糖的摄入量最好控制在25g以下。

减重期间应严格限制饮酒。每克酒精可产生约7kcal能量,远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。

控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。控制总能量摄入,可基于不同人群每天的能量需要量,推荐每日能量摄入平均降低30%—50%或降低5001000kcal,或推荐每日能量摄入男性1200—1500kcal、女性1000—1200kcal的限能量平衡膳食。

可根据不同个体基础代谢率和身体活动相应的实际能量需要量,分别给予超重和肥胖个体85%和80%的摄入标准,以达到能量负平衡,同时能满足能量摄入高于人体基础代谢率的基本需求,帮助减重、减少脂肪。

可根据身高(cm)减去105计算出理想体重(kg),再乘以能量系数1535kcal/kg(一般卧床者15kcal/kg、轻身体活动者20—25kcal/kg、中身体活动者30kcal/kg、重身体活动者35kcal/kg),计算成人个体化的一日能量。

少坐,每天静坐和被动视屏时间要控制在2到4个小时以内,长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动3到5分钟。

减脂减肥也要养好代谢,好的代谢模式不仅能高效控制体重,还能减少内脏脂肪,保持肌肉,降低炎症反应。

减肥要循序渐进,较为理想的减重目标应该是6个月内,减少当前体重的5%—10%,合理的减重速度为每月减2—4公斤。

据央视一套微信公众号



相关

大米白面换全谷 炎症疾病都“赶跑”

一项最新研究显示:无需改变整体饮食习惯,仅用全谷物替代主食,持续6周,就能显著降低全身炎症水平。吃全谷物还有什么好处?应该怎么吃更健康?

全谷物代替主食能抗炎

谷物,有精制谷物和全谷物之分:为追求细腻口感,谷物加工过程中会碾去谷皮,胚芽随之剥落,几乎只剩下胚乳,成为“精制谷物”,比如白米白面;全谷物是指没有经过精细加工,或者虽经碾磨、粉碎、压片等处理,但保留了胚乳、胚芽、谷皮等结构的谷物,常见的有全麦、糙米、燕麦片、荞麦、玉米、小米、高粱米等。

在这一研究中,首都医科大学研究团队分析了北京的120名参与者,他们平均年龄64岁。参与者按照年龄和性别进行11匹配,并被随机分配到精制谷物组、全谷物组。两组参与者除更换主食外,其它饮食习惯不变。6周后,研究人员发现以下几个现象:

炎症因子,对循环炎症细胞因子分析发现,全谷物组的两种炎症因子IL22、IL23,平均水平显著低于精制谷物组。

短链脂肪酸,对粪便中短链脂肪酸分析发现,干预6周后,全谷物组的丁酸水平,显著高于精制谷物组。全谷物富含膳食纤维,肠道微生物发酵膳食纤维后,会产生短链脂肪酸,包括乙酸、丙酸、丁酸等,它们可能会介导免疫调节和抗炎作用。

研究人员表示,全谷物组的两种炎症因子水平显著降低,丁酸比例较高,多个因素叠加,从而有助于抗炎。这项研究提醒我们,不改变整体饮食习惯,只用全谷物代替主食,短短6周,就能显著降低全身炎症水平。

全谷物的4个好处

一项发表于《食物科学与营养》期刊上的研究表明,每天食用50克全谷物食品,能将2型糖尿病风险降低23%。

有助于控制体重和血糖反应,研究表明,谷物纤维有助增加体内的脂联素浓度,帮助控制体重及增加胰岛素敏感性。全谷物中的不溶性膳食纤维结构粗糙,可以增加咀嚼的次数,提升饱腹感,对体重和血糖都很友好。

降低胃癌风险,发表在《国际食品科学与营养》上的研究表明,平时全谷物摄入量多者,可降低四成胃癌风险。

预防结肠癌,中国疾控中心曾对国内外34篇有关全谷物的研究分析发现,全谷物不仅可以降低结肠癌的发病风险,对预防心血管病同样有益。

全谷物这样吃获益大

挑选技巧,科学选购全谷物食品,是丰富主食营养的第一步,具体有“三看”:看原料种类,食品原料应为糙米、玉米、黑米、燕麦等全谷物,或者以全谷物为主。

看含量,全谷物食品的配料表中,会标明使用了全谷物及其添加比例。若原料中同时有全谷物和精制谷物,则原料中全谷物须达51%以上,才能称为全谷物食品。看食品配料,如果配料中除全谷物,还添加较多白砂糖、植脂末等成分,健康效应远不如原味或纯的全谷物食品好,不建议选择。烹饪技巧,全谷物烹调前,通常需要用浸泡,如糙米、黑米要提前泡2—4个小时。此外,还应适当延长烹调时间,比如用全谷物煮粥时,最好比平时多煮半小时。

也可以利用炊具改善全谷物的口感,比如用豆浆机制作全谷物米糊,用高压锅煮八宝粥,用电蒸锅蒸玉米、杂粮馒头等。但血糖监测重点人群也需要关注血糖变化。

食用量,中国居民膳食指南(2022)建议,健康成年人每天摄入谷类食物200300克,其中全谷物和杂豆类50—150克。胃肠虚弱的老年人、儿童及部分消化系统疾病的患者,摄入过多全谷物等粗粮可能会出现腹胀等胃肠不适,可以适当减少粗粮的摄入量。

注意比例、频率,全谷物口感粗糙,在制作主食时不妨粗细搭配。每日全谷物食用量,宜占谷类总量的13以上,可以根据个人反应从少到多循序渐进。

建议一日三餐至少有一餐要包含全谷物和杂豆类,如果能将全谷物均匀搭配到三餐中,效果更好。

据央视新闻