

权威食谱 细化到地区 全是干货 国家版减肥指南来了



“体重异常容易导致高血压、糖尿病、心脑血管、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。”

3月9日,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%。

什么才是真的超重肥胖

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。

$BMI = \text{体重(公斤)} / \text{身高(米)}^2$

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。

健康减肥该怎么吃

此前,国家卫健委发布《成人肥胖食养指南(2024年版)》。值得注意的是,这份食谱细化到全国不同地区的食谱示例。例如,东北地区的春季食谱有“铁锅炖鱼”“菜包饭”,西北地区食谱里有“臊子面”“油泼面”。

这些食物优先选。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;保障足量新鲜蔬果摄入,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜摄入;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。

这些食物要少吃。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40卡路里/100克以上能量的食物)。减重期间饮食要清淡,每天食盐摄入量不超过5克,烹调油不超过20-25克,添加糖的

摄入量最好控制在25克以下。减重期间应严格限制饮酒。每克酒精可产生约7卡路里能量,远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。

每天具体吃多少?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500-1000卡路里,或推荐每日能量摄入男性1200-1500卡路里、女性1000-1200卡路里的限能量平衡膳食。

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、减少体脂。

表 3.1 东北地区四季食谱示例

春季食谱1 (总能量约1200kcal)	
早餐	馒头(面粉50g) 煮鸡蛋(鸡蛋50g) 低脂牛奶(250mL) 凉拌蔬菜(菠菜100g)
加餐	苹果(200g)
中餐	二米饭(大米30g,小米20g) 铁锅炖鱼(草鱼50g,土豆50g,白菜100g,黄菜5g,八角茴香*3g)
晚餐	菜包饭(生菜100g,大米30g,小米20g,猪里脊肉50g,土豆50g) 西兰花胡萝卜汤(西兰花100g,白萝卜30g,虾皮10g)
注:	全天总能量:植物油15g,盐<5g
注:1.本食谱提供能量约为1200kcal,其中蛋白质64g,碳水化合物164g及脂肪40g;能量营养素占总能量比约为:蛋白质20%,碳水化合物52%,脂肪28%。 2.*为食谱中用到的食品添加剂,如黄菜、八角茴香。	

科学减肥记牢4件事

《成人肥胖食养指南(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3:4:3。

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17-19时进食晚餐,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。

除了吃 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。活动不足或缺乏及久坐的静态方式是肥胖的重要原因,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150-300分钟,中等强度有氧运动每周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2000卡路里或以上。

少坐。每天静坐和被动视屏时间控制在2-4个小时,长期静坐或伏案工作者,每小时起来活动3-5分钟。

温馨提醒: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。 据央视新闻