

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。”

3月9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%。

什么样的胖才是真的超重肥胖?

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。

$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身高(m)}^2}$
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《成人肥胖饮食指南(2024年版)》,手把手教你科学减肥!

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”。

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;保障足量的新鲜蔬果摄入,但要减少高糖水果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。
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400kcal/100g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。

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(如下表),推荐每日能量摄入平均降低30%~50%或降低500~1000kcal,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%的摄入量标准,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。

可根据身高(cm)减去105计算出理想体重(kg),再乘以能量系数15~35kcal/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。

科学减肥,这4件事要记牢

《成人肥胖饮食指南(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17:00~19:00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。

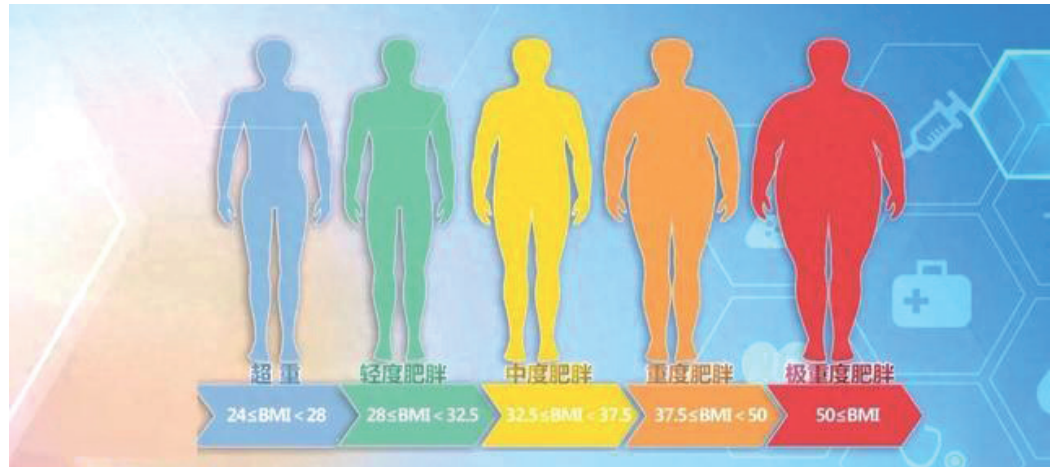
除了吃,减肥还有这些小窍门

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
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150~300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。

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。

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。



山楂吃太多有何危害

山楂具有降血脂、降血压、强心、抗心律不齐等作用;也是健脾开胃、消食化滞、活血化痰的良药;对胸膈脾满、疝气、血淤、闭经等症有很好的疗效;对于肥胖者可以起到减肥的作用;山楂内的黄酮类化合物牡荆素还有一定的抗癌作用。山楂有这么多种功效,很多人就大量食用山楂做成的糖葫芦、含糖小红果等。

但是,以下人群不能大量食用山楂:

1.脾胃虚弱的老年人,他们的肠胃蠕动变慢,胃中的食糜易滞留在胃中,不易进入肠道,吃进去的生山楂滞留在胃里,其中的鞣酸很容易与胃酸结合形成胃石,胃石会像滚雪球一样越来越大。胃石长期消化不掉则

会导致胃溃疡、胃出血甚至胃穿孔。

2.胃酸分泌过多者、病后体虚及患牙病者不宜食用。

3.儿童在牙齿发育的时候,吃过多山楂对牙齿健康不利。

4.山楂含有大量糖分,因此糖尿病患者不宜食用。

5.山楂能刺激子宫收缩,孕妇食用极易引发流产。

另外,山楂不能空腹吃,因为山楂中含有大量有机酸、山楂酸、果酸、枸橼酸等,空腹食用山楂会导致胃酸猛增,刺激胃黏膜,使胃越发胀满、泛酸。胃肠功能弱的人更应谨慎食用。

(本版综合)

春季过敏 避免开窗通风

春季过敏性鼻炎的症状主要包括打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等,患者除了要关注花粉浓度的预报、尽量减少外出,不去树木或花草丰茂之地,在家时还要记得打开空气净化器,切记不要开窗通风,因为开窗通风只会让室外的花粉更多地进入到居室内,增加花粉浓度,加重症状。

如果外出,建议佩戴口罩,减少花粉和鼻腔黏膜的接触,还可佩戴护目镜。

外出回家后,建议更换全套外衣,冲洗眼睛及鼻部。

对于已经确诊过敏性鼻炎的患者,推荐做过敏原检测。过敏原会随着人体的免疫状态和外界环境变化而变化,过敏原检测可以帮助患者更全面地了解自己的过敏原。

对于有多多年病史的老患者,如果能在春季过敏性鼻炎暴发季两周前,用上医生给予的正规抗过敏药物,过敏症状会发生得非常轻微。老患者在用药后,若症状能够缓解或消失,无须到医院治疗。若之前的药物无法很好地控制症状或症状加重,建议到医院调整药

物。

需要注意的是,症状消失的时候并非停药时机。症状消失只是症状得到了控制,使用药物的时长覆盖整个过敏季节是更为稳妥的选择。

春季过敏症状的持续时间因人而异。对于过敏原种类较少的患者,可能过敏季会持续一到两周。而有些患者过敏的花粉种类较多,因花粉飘散时期较长,可能会持续一个月以上。遵医嘱连续一到两个月的用药是非常安全的。

哪些静脉曲张患者可以用弹力袜

轻中度下肢静脉曲张患者,可以在站立时穿着合适压力的弹力袜,减缓疾病的发展速度,减轻症状。病情较重者,

特别是皮肤溃疡患者,切勿盲目使用弹力袜进行压力治疗,而应在专业医生的帮助下使用。老年患者,特别是有动脉硬

化者,应对下肢动脉供血情况进行评估,若有明显动脉供血不足表现,要慎用或禁用弹力袜进行压力治疗。