

减肥总是原地踏步? 用对方法事半功倍

在追求健康的道路上,我们常常面临诸多困惑:怎样的体重才是健康的?如何做到吃动平衡?想在减重时避免营养不良,饮食安排上要注意什么?一起聊一聊。

判断胖瘦不能只看体重和BMI

肥胖与否一是不能凭感觉来判断,二是不能只看体重和身高,三是不能说女人体重超过一百斤就是胖。

身体质量指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的一个常用标准,可使用体重(单位为千克)除以身高(单位为米)的平方来计算。由此,我们可以划分为三类: BMI在18.5-23.9为正常; BMI在24.0-27.9视为超重; BMI \geq 28为肥胖。健康体重不是简单的数字达标,是身体处于良好状态的一种体现。BMI是一个参考值,由于每个人的身体成分不同,肌肉含量高的人,可能BMI也略高,但实际上这并不是肥胖。

除了BMI,腰围、腰臀比、体脂率和内脏脂肪面积等也是常见的健康评估指标。这些指标能够帮助我们更全面地了解身体脂肪的含量及其分布情况。

体脂率是指体内脂肪占总体重的比例,它是评估超重和肥胖更精确的指标。与BMI相比,体脂率能够更准确地反映体内脂肪的水平。有人为了健身,专门去测量体脂率,结果发现尽管自己的体重在正常范围内,但体脂率偏高,这样的瘦属于“假瘦”。

想减肥得学会制造能量缺口

吃动平衡,就是摄入的能量要和消耗的能量相当,这样体重才能保持稳定。实现减重,需做到吃动平衡,形成能量缺口。但身体适应新的吃动模式有个过程,初期不宜过度追求大能量缺口,应循序渐进,根据身体反馈优化方案。

先说说“吃”。一日三餐要合理分配。早餐吃好,占一天所需能量的30%;午餐吃饱,占40%;晚餐吃少,占30%。食物种类要丰富,每天尽量摄入12种以上食物,每周25种以上;尽量做到主食种类多样化,建议多吃全谷物、杂豆和薯类,使营养更丰富,预防胰岛素抵抗。比如早餐可以来一碗燕麦粥,搭配一个水煮蛋、一杯牛奶和一小把坚果;午餐可选择糙米饭、清炒时蔬、香煎鸡胸肉;晚餐则可选择红薯、清蒸鱼和凉拌蔬菜。

再讲讲“动”。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,像快走或慢跑,速度应为每分钟100步-120步;强度控制在可以一边快走或跑一边说话,但不能唱歌的程度。此外,也可以选择游泳、骑自行车等。

除了有氧运动,每周还应进行2次-3次力量训练,比如深蹲、平板支撑、举哑铃等,帮助增加肌肉量,提高基础代谢率。如果时间有限,职场人士利用碎片化时间爬楼梯、步行上下班也是不错的选择。

长见识



随着生活节奏的加快,加班、熬夜、饮食不规律成为部分人的生活常态,也导致了肥胖症的出现。自国家卫健委发布《体重管理指导原则(2024年版)》以来,“减重”成为高频健康热词。那么,晚上不吃饭就能减肥,这个说法科学吗?轻断食对于减肥真的有效吗?听听专家怎么说。

●晚上不吃饭能减肥吗?

北京协和医院主任医师陈伟表示,晚上不吃饭并不能减肥——吃晚饭是人类正常的生活行为,一日三餐、定时定餐,消化液会按照节律进行分泌。一旦打破这个规律,可能对身体产生不良影响。此外,长期不吃晚饭会使身体代谢机能明显下降,反而不利于未来减重。

●轻断食对于减肥有效吗?

陈伟介绍,5+2轻断食是指一周五天正常吃饭,不连续的两天适当少吃。例如,周一饿一天,周二、周三正常吃饭,周四又饿一天,周五、周六、周日正常吃饭。断食的这一天,饮食要相对控制得严一点,建议男生每天大约摄入600千卡能量,女生每天大约摄入500千卡能量。这样就有代谢重建的过程,饭后再配合运动,断食的时候休息,认真坚持的话,一个月减重两到三公斤不难。

●如何判断自己有没有吃多?

北京友谊医院减重与代谢外科主任医师张鹏介绍,减肥的原理是:身体消耗的热量>吃进去的热量,制造能量缺口。一般来说,根据身高(cm)-105计算出理想体重(kg),再乘能量系数15kcal/kg-35kcal/kg,就能计算出成人个体化的一天消耗(一般卧床者15kcal/kg、轻身体活动者20kcal/kg-25kcal/kg、中身体活动者30kcal/kg、重身体活动者35kcal/kg)。以165cm身

吃对食物,体重管理事半功倍

营养均衡是健康的基石。当体重超标后,采取不吃主食、不吃晚饭等方式减肥,极易引发营养失衡。减肥应在确保营养均衡的前提下,合理控制能量的摄入。

我们日常所说的主食,涵盖米、面、杂粮、薯类等食物,它们是身体重要的产能营养素——碳水化合物的主要来源。《中国居民膳食指南(2022)》建议遵循食物多样、合理搭配的平衡膳食模式,每日应摄入谷类食物200克-300克,其中保证全谷物和杂豆类为50克-150克,另外再摄入薯类50克-100克。

不同年龄段的人群,要想维持健康的体重,均需养成良好的饮食习惯。

对于孩子的饮食健康,家长尤其要关注生命早期1000天母子的健康。6个月以内的孩子应尽可能坚持纯母乳喂养,6个月到2岁期间要科学合理地添加辅食,并培养孩子自主进餐的习惯。

学龄期的儿童青少年要养成不挑食、不偏食、不暴饮暴食的饮食习惯,应认识各类食物,了解不同食物的营养特点,还可学习一些简单的食物制作方法。

成年人则需要保持合理的膳食结构,改掉不良的饮食习惯。同时,切勿改变以谷类供能为主的膳食模式,应减少高油高盐食物的摄入。

60岁以上的老年人不应等到了上了年纪才关注体重,而是应该随着年龄变化,将保持健康体重作为一种持续追求,这对提升老年人的生活质量、维护健康状况以及增强抵御其他疾病的能力都大有益处。

值得一提的是,减重期间要注意油、盐的摄入量。建议每日烹调用盐限制在5克以内,合并高血压或肾脏疾病的减重者,每天应将烹调用盐限制在3克以内,同时减少摄入其他含盐量高的食物和调料。推荐每日烹调用油限制在25克-30克。建议优先选择拌、蒸、煮、炖等烹调方法,避免高油、高糖、高盐等烹调方式。

健康生活并不复杂,从了解健康体重,做到吃动平衡,再到科学搭配营养,每一步都在为我们的健康加分。

养成新习惯并非一蹴而就,还需耐心与坚持。“体重管理年”三年行动的时间跨度,给了我们充足的时间来养成并维持良好的生活习惯。

据“健康中国”微信公众号



晚上不吃饭、轻断食能帮助减重吗

高为例,日常出行与办公,一天的能量消耗约为(165-105)×30=1800千卡。如果想要留出500千卡的能量缺口,每天的摄入量就是1300千卡。计算出缺口后,可以根据每餐脂肪20%-30%、蛋白质15%-20%、碳水化合物50%-60%搭配规划当日的饮食。也可以对照国家卫健委发布的《成人肥胖营养指南(2024年版)》,在所在地区找1300千卡左右的食谱。

●运动多久可以燃脂?

针对很多人都想建立有利的运动习惯这一问题,运动博士闫奇表示,在建立有利的运动习惯之前,动起来是最重要的。门槛要尽可能低,可以从一套操开始,慢慢养成习惯。

对于减重的成年人来说,建议每周进行150分钟左右的运动。对于大部分人来说,建议在运动前少量进食(例如半根香蕉或一小碗麦片),可以保证血糖水平和运动表现,并不会显著“减少”脂肪燃烧。没有空腹训练习惯的人,一开始不要进行高强度训练,可以考虑散步等强度比较低的运动。

●早睡早起和晚睡晚起效果一样吗?

陈伟说,睡够八小时和从该睡的时间睡足八小时,效果完全不同。人体受激素调节,大约在晚上10时、11时,肾上腺素和皮质醇激素都会开始下降。这时,如果人们还醒着,就会产生饥饿感,有吃饭的欲望,这是身体诱导的,建议大家应时而睡。如果睡得特别晚,这时候机体的代谢会非常差,一起床就是中午饭,每个细胞都“饿疯了”,会进一步蓄积脂肪。所以在营养学中,每天吃饭顿数越少,胖得越狠。

北京地坛医院中西医结合中心副主任医师冯颖表示,早睡早起能够让生物钟有规律,身体的各种激素也能遵循规律进行分泌,有助于维持基础代谢。实际上,对普通的成人来说,七小时以上的睡眠就足够了。