

吃动平衡 科学管理体重

5月17日—23日是第十一届全民营养周,今年全民营养周的主题是:“吃动平衡 健康体重 全民行动”。5月21日,记者采访西安市疾控中心卫生监测科医师米鸽,为市民科学管理体重答疑解惑。



新华社发 王琪作

合理饮食

俗话说:“一口吃不成个胖子”,但胖子的确是一口一口吃出来的,管理体重的第一步就是要学会合理饮食。那么每天应该吃多少?根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》,我国成年人(18岁—49岁)低身体活动水平者能量需要量男性18岁—29岁为每天2150千卡,30岁—49岁为每天2050千卡,女性18岁—49岁为每天1700千卡。

但实际上每天算着热量吃饭也不现实。食不过量是保持能量平衡最简单易行的方法:

吃饭的时候注意定时定量进餐,这样可以避免过度饥饿引起的饱食中枢反应迟钝;同时一定要细嚼慢咽,这样不仅能更好地感受食物的味道,也能给大脑足够的时间来接收饱腹感信号,从而避免进食过量;在超市选购食物时,要注意看食品标签上的营养成分表,了解食品的能量值;少吃高脂肪、高糖食品,如油炸食品、蛋糕、奶茶等高能量精加工食品,多选择天然食材。

在食材选择方面,一日三餐

合理分配饮食,推荐早、中、晚三餐供能比为3:4:3。鼓励主食以全谷物为主,一日三餐中至少一餐用全谷物,如早餐吃小米粥、八宝粥等,午餐、晚餐可以在大米中放一把糙米、燕麦等用来蒸米饭;保障足量的新鲜蔬果摄入,做到餐餐有蔬菜、天天吃水果,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入;动物性食物应优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等。同时无论是在外就餐还是在家里烹饪,都要记得少盐少油,控糖限酒。

为什么要管理体重

有研究表明,近年来,我国成人及儿童超重肥胖率呈逐年递增趋势,国家卫生健康委此前发布的《体重管理指导原则(2024年版)》也指出,该趋势得不到有效遏制,2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。肥胖不仅影响个人形象,更是多种慢性病的隐形推手。体重异常,特别是

超重和肥胖是高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病以及部分癌症等多种慢性病的重要危险因素。医疗费用增加、工作效率下降、生活质量降低,引发自卑、抑郁等一系列心理问题……这些问题都因肥胖而变得更加突出。体重管理不仅仅是减肥,更是通过科学的方式维持健康体重,预防慢性病发生。

体重管理该怎么做

米鸽说,减肥就是管住嘴,迈开腿。成年人能量代谢的最佳状态是达到摄入和消耗的平衡,也就是吃进去多少能量,消耗多少能量,这种平衡能使机体保持健康,

并胜任必要的生活和社会活动。但当摄入的能量过多,也就是吃大于动时,多余的能量就会储存在身体里,长此以往就成了多出来的“肉肉”。

适度运动

嘴管住的同时,也要迈开腿。身体运动是一个改善健康的机会,目前大量研究证明,多运动(每周至少150分钟中等强度身体活动)不仅有利于维持健康体重,还能降低肥胖、心血管疾病、糖尿病和某些癌症的发生风险。

通常身体活动量应占总能量消耗的15%以上。日常生活中,除上下班通勤、做家务和职业性身体活动外,应主动增加运动量。运动需循序渐进,从低强度、短时间的运

动开始,逐渐增加运动量和强度。例如,可以从每天快走30分钟开始,逐渐过渡到慢跑或者有氧操等。运动减重贵在坚持,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上。选择和培养自己喜欢的运动方式,乐在其中才能持之以恒。职场人士可利用碎片时间爬楼梯,或坐公交车时提前一站下车,把运动融入日常生活。“多动”的同时不要忘记“少静”,尽可能减少久坐时间,每小时要起来活动

3—5分钟。对于老年人、体质较弱人群、慢性病患者等,若身体条件不允许达到推荐的运动量,可选择如健步走、游泳、太极拳、广场舞等,减少膝关节、髋关节的磨损。老年人运动前需要特别重视热身,缓慢活动髋、膝、肩关节5—10分钟。运动强度以身体微微出汗、不感到疲劳为宜;运动后需要适度拉伸,促进血液循环,缓解肌肉疲劳。

本报记者 张毅伟

孝善 是幸福之根

您抚养我长大
我陪伴您到老

