

如何战胜“脂”老虎

春天带着蓬勃生机翩然而至,也拉开了减肥的黄金序幕。减肥,绝非盲目投身于严苛节食的苦行,或是陷入过度运动的困境,而需精心制定科学规划。自现在起,响应国家体重管理年行动号召,战胜这只“脂”老虎。

怎样判断体重是否合理

□ 科普时报记者 史诗

体重指数(BMI)是国际上常用的衡量人体胖瘦程度的一个标准。北京协和医院临床营养科主任于康告诉科普时报记者,其计算方式简单,用体重(千克)除以身高(米)的平方即可得出。我国成年人体重指数适宜范围应维持在 $18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$ 。当 $\text{BMI} < 18.5$ 时,意味着体重过轻,可能存在营养不良等健康隐患;若 $24.0 \leq \text{BMI} < 28.0$,则属于超重;而 $\text{BMI} \geq 28.0$ 就达到肥胖标准了。

除了BMI,腰围也是评估体重状况的重要指标。于康介绍,中心型肥胖,也叫腹型肥胖,对健康危害较大。成年男性腰围 ≥ 90 厘米、女性腰围 ≥ 85 厘米,即为中心型肥胖;若 $85 \text{ 厘米} \leq \text{男性腰围} < 90$ 厘米、 $80 \text{ 厘米} \leq \text{女性腰围} < 85$ 厘米,则处于中心型肥胖前期。

体重管理并非单纯的减肥,“像‘小胖墩’、‘节日胖’、‘假期肥’这类体重超标的情况,确实需要减肥来控制体重。”于康表示,如果本身过于消瘦,或者不胖却执意减肥,这种情况就需要通过科学方式增肥或停止减肥,维持健康体重。

“控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。”于康建议,一般推荐每日能量摄入男性为 $1200\text{--}1500\text{kcal}$ 、女性为 $1000\text{--}1200\text{kcal}$ 的限能量平衡膳食。对于超重和肥胖个体,建议在此基础上,摄入标准分别降低至85%和80%。

减重期间,饮食要清淡。于康建议,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,减少高糖食品的摄入,能有效控制热量。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能量。



本版图片由视觉中国提供

近日,国家卫健委主任雷海潮表示,自今年3月起,全国医院将全面设立体重门诊。此消息一经发布,迅速引发社会广泛关注。

随着生活水平提升,体重相关健康问题日益突出。体重门诊是以医学干预为核心的专业门诊,以内分泌科医生为主导,联合营养科、心理科、康复科、普外科、中医科、妇科等多学科经验,帮助患者实现科学体重管理。复旦大



脂肪细胞记得自己胖过吗

□ 科普时报记者 吴琼

努力将体重拉回到原来的“调定点”。当恢复饮食或减少运动后,体重就会反弹。“目前的研究还不能确定这种肥胖记忆能够持续多久。”

如何克服这种“记忆”带来的反弹?“从制定‘个体化’减重计划入手。”宝轶说,每次减重不超过当前体重的5%—10%,每周至少150分钟的有氧运动和抗阻训练,每日保证7小时优质睡眠。保持3—6个月后再进行下一个阶段,避免“记忆”带来的反弹。

在饮食方面,宝轶推荐了三种饮食方案:一是把三餐的主食、肉蛋

菜奶,都减量1/4并长期坚持。二是用高蛋白的食物,如瘦肉、蛋白粉、营养代餐等代替一天中的一餐到一餐半,可快速减重,但不推荐长期坚持。三是一周7天中的5天正常吃饭,非连续的2天轻断食,按比例限制食物的摄入量。



扫描二维码,了解如何克服肥胖“记忆”带来的反弹。

吃奥利司他为什么会“漏油”

□ 科普时报记者 毕文婷

卜素的吸收,导致这些营养素的缺乏。因此,建议在服用奥利司他期间,适当补充复合维生素以保证身体的营养需求。

许多人在服用奥利司他时,常会出现胃肠道不良反应,比如,可能出现油性斑点、胃肠排气增多、大便紧急感、脂肪泻、大便次数增多和腹痛等情况。方红娟解释,这些不适反应的原因是未被吸收的脂肪刺激了肠道,导致肠道蠕动加速。

“因此,服用奥利司他后会感觉在‘漏油’,这些‘油’并不是体内的脂肪,而是食物中未被吸收的脂肪。”方

红娟说,我们日常饮食中的脂肪需要通过脂肪酶的帮助才能被分解和吸收。而奥利司他会阻止脂肪酶与脂肪接触,使大约30%的脂肪无法被消化吸收,直接排出体外。在这种情况下,使用者会发现大便呈现油性、颜色变浅等现象,这就是所谓的“漏油”。



扫描二维码,了解奥利司他的减肥原理是什么。

体重门诊可以解决哪些问题

□ 科普时报记者 胡利娟

学附属中山医院内分泌科主任医师李晓牧告诉科普时报记者,体重门诊可以帮助人们鉴别肥胖病因、制定个体化减重方案并进行长期随访管理。

“首先通过联合实验室及辅助检查,鉴别单纯性肥胖和内分泌科疾病等引起的继发性肥胖。”李晓牧说,明确肥胖病因后,医生会帮助定制减重方案,配合低热卡饮食、增肌减脂饮食、运动指导、减肥药物、减重代谢手术等综合治疗措施,达到减重效果。

减重是一个长期的过程,体重

门诊会对患者进行长期随访管理。“动态监测体重、代谢指标及饮食运动变化,分阶段调整目标与方案,防止反弹,将短期减重成果转化为终身健康状态。”

李晓牧建议,肥胖、超重合并代谢异常(即至少有一种与肥胖相关疾病,如糖尿病、脂肪酸等)、腹型肥胖等人群,需到体重门诊就诊。



扫描二维码,了解哪些人需要去体重门诊就诊。