

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BMI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 $85 \text{厘米} \leq \text{男性腰围} < 90 \text{厘米}$ 、 $80 \text{厘米} \leq \text{女性腰围} < 85 \text{厘米}$,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1200-1500kcal、女性为1000-1200kcal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量。



轻松扫码 科普一下

科学家分析了一批成功减重人士的脂肪组织,发现“胖过”的脂肪细胞会吸收更多的糖和脂肪。一旦你长胖过,身体似乎就“记住”了,就会努力复胖。那么,身体对肥胖真的有记忆吗?

上海长征医院内分泌科副主任医师宝轶接受科普时报记者采访时表示,在剧烈减肥后,身体的脂肪细胞确实会携带肥胖“记忆”。由肥胖导致的表观基因变化和损害,在减重后持续存在。脂肪细胞存在功能障碍,它们“记住”自己曾是一个肥胖的身体,就会动用各种调节机制

除了“管住嘴迈开腿”,我国唯一获批的口服非处方减重药物——奥利司他,为减肥提供了更多选择。

航空总医院内分泌科主任方红娟接受科普时报记者采访时说,奥利司他是一种胃肠道脂肪酶抑制剂,它通过抑制脂肪酶的活性来减少肠腔黏膜对膳食中脂肪(三酰甘油)的吸收,促使食物中的脂肪排出体外,减少总热量的摄入,从而达到减肥的效果。

然而,方红娟提醒,长期食用奥利司他可能会影响脂溶性维生素(如维生素A、D、E、K)以及 β -胡萝

□ 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。二是用高蛋白质的食物,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

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

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。



本版图片由视觉中国提供