

断碳水就是不吃主食？ 这份科学减重指南请收好

日前,国家卫生健康委面向公众发布了新版《体重管理指导原则(2024年版)》,从肥胖的界定标准、肥胖的干预和治疗等方面为普通公众和专业医生提供指导。有研究预测,2030年我国成人超重肥胖率将超七成。

数据显示,2018年,我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%,与2002年的22.8%和7.1%相比大幅增长。6至17岁的儿童、青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,呈逐年递增趋势。

新版《指导原则》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%。农村地区成人超重率和肥胖率将超过城市地区。

超重肥胖受多种因素影响

超重和肥胖是糖尿病、高血压、高脂血症、心脑血管疾病、某些癌症等多种慢性病的重要危险因素。

超重和肥胖受多种因素的影响。其中就包括了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境的改变等。

什么样的胖才是真的超重肥胖？

体质指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的标准。

$BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$

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,就是肥胖了。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“管住嘴”究竟应该怎么做？

目前,大家公认减肥的办法是“管住

嘴”。在网络上,一些“过度节食”“戒晚餐”等减肥方式受到热捧,这样真的管用吗？

过度节食减肥到底科不科学？

从医学上说,营养治疗是肥胖症综合治疗的基础疗法,主要包括限能量饮食、高蛋白饮食、轻断食、低碳水化合物饮食等方式。其中就有轻断食的“选项”。

不过,专家表示,轻断食不代表不吃饭,过度的节食是不科学的。

北京友谊医院减重与代谢外科主任张鹏:需要用科学适度的节食方法,保证每天蛋白质、不饱和脂肪酸、微量元素、维生素以及水分摄入的前提下,根据体重控制热卡摄入即可。

“管住嘴”不是“关住嘴”

很多人知道,不吃早餐容易变胖。那么不吃晚餐会不会对减肥有帮助呢？

专家表示,不吃晚餐其实并不能达到减肥的目的,如果长期不吃晚餐,那么在早餐、午餐时吃进去的食物热量会自动转化为脂肪,这样体重反而增加了。并且一旦恢复晚餐饮食,体重反弹的速度会非常快。

减肥“神药”真的人人都能吃吗？

最近几年,网络上刮起了一股减肥“神药”风,比如最近很火的替尔泊肽,还有之前广受追捧的司美格鲁肽、贝那鲁肽等。这些所谓的减肥神药功效怎么样？真的人人都能吃吗？

首先需要明确的是,使用药物减肥是有相应的标准的。

BMI指数大于28而且经过3至6个月的生活方式干预仍不能减重5%,或者BMI指数大于24且合并高血压、高血糖症、高脂血症、代谢功能障碍相关性脂肪性肝病、体重相

关骨关节疾病、睡眠呼吸暂停综合征等并发症的成人患者,才可以考虑在综合生活方式干预的基础上加用药物治疗。

此外,使用药物减肥还存在不同程度的副作用。

北京大学人民医院内分泌科主任纪立农:比如说在早期使用时会出现胃肠道的不适,主要是表现为恶心、呕吐、腹泻、厌食,还有一些比较罕见的副作用,也需要我们在使用过程中注意。

专家还表示,如果仅凭药物来控制体重,一旦停药后,体重会快速反弹。

目前,我国只有5种药物获得国家药监局批准,用于成年原发性肥胖症患者减重治疗。

网络上销售的很多减肥药,经常添加违禁成分“西布曲明”,还有国家管制类的“咖啡因”“芬特明”等,这些药物可能有有毒



又有害。

科学减重 这些需要知道

减肥还有哪些误区？健康减肥、科学减重,你做对了吗？

断碳水减肥法就是不吃主食？

这里说的碳水,实际指的是碳水化合物。大家可能通常认为碳水化合物主要集中在主食里面,但事实上,包括一些水果、蔬菜、肉类、蛋类等在内的食材当中,都含有碳水化合物。

专家表示,断碳水的方法减肥虽然能让人在短时间内掉秤,但难以持久,同时会带来一些副作用。

北京友谊医院减重与代谢外科主任张鹏:我们不主张不科学地断碳水,这样会对身体造成一些伤害,比如脑细胞主要靠葡萄糖供能,如果长期断碳水,大脑细胞葡萄糖供给不足,有可能导致记忆力下降。

专家建议,健康减肥,不是少吃主食,而是少吃精致的碳水化合物和添加糖。

运动减肥 运动量越大减得越多？

专家表示,人体是一个能量的平衡体,单纯地增加运动量,如果不控制每天热卡摄入总量,同样不能达到减重的目的。此外,过量的运动还容易导致身体肌纤维损伤、肌间脂肪增多,造成四肢粗壮。

其实,运动减肥还是要结合自己的特点,一般肥胖人群应综合进行有氧运动、无氧运动,以及柔韧性和平衡训练,运动前后都要及时进行充分的热身和整理。

这里也给大家一些建议：

步行、慢跑、游泳、骑自行车等属于“低-中强度”有氧运动,适合大多数肥胖人群,儿童、中老年人群也可以练习。

爬山、跳绳、划船、舞蹈等属于“中等强度”有氧运动,适合年轻、体力好且无严重慢性病的人群。需要注意的是,膝关节炎患者不适合选择这类运动。

体力好的年轻人、无严重慢性病的中老年人、轻中度骨质疏松症患者,可以通过绝大多数抗阻运动来增强肌肉力量。

打太极拳、瑜伽、普拉提等柔韧性平衡训练,则适合大部分人群。

(来源:人民网)

