

听听内分泌科主治医师应巧怎么说

01

判断肥胖的计算方式



肥胖症是指体内脂肪组织超标或者分布异常，体重增加，是一种多因素造成的慢性代谢性疾病。有些人认为肥胖只是一种生活方式的选择，是能够通过运动改变，如今人们逐渐认识到**肥胖本身就是一种疾病，是一种慢性复发性疾病。**

肥胖症的定义常用BMI来表示，BMI是体重指数，体重（kg）除以身高（m）的平方。在我国， $BMI \geq 24 \text{kg/m}^2$ 为超重， $\geq 28 \text{kg/m}^2$ 为肥胖。

身体质量指数 (BMI)

BMI=体重 (kg) / 身高 (m) 的平方

| | BMI指数 | |
|----------|-----------------------------|------|
| 18岁以上成年人 | <18.5 | 体重过低 |
| | $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ | 体重正常 |
| | $24 \leq \text{BMI} < 28$ | 超重 |
| | $\text{BMI} \geq 28$ | 肥胖 |

还有一种计算方式是量腰围，女性腰围大于85cm、男性腰围大于90cm则判断为**中心性肥胖**。



肥胖对人的危害

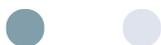


阿福讲健康

应医生介绍肥胖不仅会影响人的外观，还会对健康带来影响，引起身体其他疾病，比如说糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管疾病，甚至会引起中风等疾病。而且肥胖还是很多肿瘤疾病的诱发因素之一，因此一定要控制体重。



如何控制体重



都说控制体重的核心要点就是“管住嘴、迈开腿”，应医生强调减重要注重“3要素”，即**饮食、运动和行为干预**，多管齐下，实施多维度的生活方式干预。

那么具体该怎么做呢？

// 管住嘴

地中海饮食金字塔

最好的一个饮食方案

坚持

扫码问医生 加入健康群

阿福讲健康

饮食控制是最基本、最重要的。怎么“吃”：在控制总热量的基础上，坚持谷类为主的平衡膳食模式有利于减重。每日膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶豆类食物，减少油、盐、糖摄入。

1、适当增加奶制品，有助于减重。每日摄入300-500g液体奶或等量奶制品，同时注意多喝水；

2、杜绝“夜间饮食”和“不吃早餐”。不吃早餐会增加饥饿感，增加午餐与晚餐的进食量，并加重胰岛素抵抗；

3、减肥讲究“细嚼慢咽”，建议进餐时间大于20分钟。主食、肉蛋类、蔬菜都需要摄入，营养要均衡，摄入量要合理。如果食用土豆、红薯等块茎类食物时，注意要减少主食量。

4、零食方面可以用蔬果替代。比如可以用番茄、黄瓜、水果、少量坚果替代饮料、饼干。但要注意少吃或不吃高糖、升糖指数快的水果，比如说香蕉、荔枝、桂圆、榴莲、枣等。

应医生建议可以选择一些全球公认的非常好的饮食方式，比如地中海饮食、梅奥诊所饮食等。



迈开腿





怎么“动”：

1、运动分为有氧运动、抗阻运动和高强度间歇运动，这些都能达到有效减重的目的。比如快走、慢跑、游泳、广场舞等。

2、每周中等强度运动时间要大于250分钟。同时不要忽视力量训练，深蹲、仰卧起坐、哑铃等都是不错的抗阻运动，会刺激肌肉生长，增加代谢，提高燃脂塑形速度。每周要有2天进行抗阻运动。



专 家 简 介



应巧 内分科主治医师

专家介绍：上海交通大学医学院医学硕士，台州市医学会内分泌学分会委员。

擅长：糖尿病、肥胖症、痛风等代谢病及甲状腺、垂体、肾上腺等内分泌疾病的诊治。

肥胖门诊：周三上午（老院区）



内容来源 | 望潮APP
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 何斐 李皖生



扫码关注
**台州市立医院
微信公众号**



扫码关注
**台州市立医院眼科中心
微信公众号**

