

想要科学减肥，听听营养科医生怎么说

台州市立医院 2024-02-16 11:38 浙江

—— 点击蓝字，轻松关注



每逢佳节胖三斤，仔细一看三公斤。

一定是秤

坏了。。。

坏了。。。

坏了。。。



减肥，对于许多人来说，是一个永恒的话题，是一个持续的挑战。体重过重不仅影响身体健康，还会影响心理状态，导致自卑、压力等问题。因此，减肥成为了许多人追求健康生活的重要目标。

那么如何健康减肥呢，一起来听听营养科医生的建议。



正确认识肥胖

肥胖是指身体脂肪过多，体重超过正常范围。肥胖的发生与遗传、饮食、运动等多种因素有关。



衡量成人肥胖的常见标准有体质指数和腰围，体质指数（BMI）= 体重（单位kg）÷ 身高（单位m）的平方。

BMI 数值		人体胖瘦程度	
< 18.5kg/m ²		消瘦	
18.5-24kg/m ²		正常	
24-28kg/m ²		超重	
>28kg/m ²		肥胖	
腰围（单位 cm）			
男	≤85	85-95	≥95
女	≤80	80-90	≥90
人体胖瘦程度	正常	超重	肥胖

肥胖和三高等慢性病的发病概率是呈正相关。《中国成人超重和肥胖症预防与控制指南》中写道BMI指数大于24的个体患高血压的风险是正常体重的3至4倍，糖尿病风险是正常体重的2至3倍，具有两个或两个以上风险因素的（高血压，高血糖，血清总胆固醇，血清甘油三酯，血清高密度胆固醇降低）概率是正常体重者的3至4倍；BMI指数大于28的个体中，90%会出现两个或两个以上风险因素。



减肥的底层逻辑

人变胖的本质，就是身体把多余的能量转化成了脂肪储存在身体内。

举个例子，把人体想象成一个大水箱，箱子里的水就是人体内储存的能量。水箱上面有三个进水的水龙头，等同于人体获得能量的渠道，进来的水是来自食物的碳水化合物，蛋白质和脂肪，即三大供能营养素，除了一定比例被消化之外，其他都被人体吸收，以各种形式储存在身体里。下面有四个出水的水龙头，是人体消耗能量的四个渠道。

通常情况下，上边流进来的水和下方流出去的水量大致相等，如果进水量比排水量大，水箱里的水就会越来越多，换言之，每天吃得多，消耗少，多余的能量就会不断在体内累积，人当然越来越胖。

那么怎么让水箱里的水变少，答案也很简单，要么让进来的水变少，要么让出去的水变多，在摄入和消耗之间打造一个能量缺口，慢慢地水位也就下去了，人也瘦了，这就是**减肥的底层逻辑，无论减肥方法如何推陈出新，终归离不开打造能量缺口这个问题。**



四个出水的水龙头分别是**基础代谢、睡眠、人体消化吸收食物时对能量的消耗以及运动和日常体力活动对能量的消耗。**

很明显，基础代谢是出水量最大的一个龙头，占到了每天能量消耗的60%~70%，可以通过增加肌肉量，体温调节和营养状况来增加基础代谢，但基础代谢是有上限的。

而睡眠不足、睡眠质量下降，会让人的交感神经过度活跃，分泌饥饿素，让食欲增加45%左右，这也就是熬夜时，食物的诱惑会变得更加难以抵抗。同时睡眠不足会抑制一系列激素的分泌，如瘦素，生长激素等，更加不利于减肥。

第三个出水的水龙头，是人体消化、吸收食物时对能量的消耗，因为这个消耗和进食量有关，吃得越多，消耗越大，所以很遗憾，这个水龙头也很难开大。

综上所述，能真正意义上调整出水的水龙头就是运动和日常体力活动对能量的消耗，前几个基本都有明确上限，只有最后这个是唯一我们可以自己掌控的，而且有着相当大的拓展空间。



制定合理的减肥计划

了解减肥的底层逻辑之后，制定一份合理的减肥计划就是成功的关键。



营养科医生提醒在制定减肥计划时，需要考虑以下几个方面：

1 设定目标

要明确减肥的目标，例如减肥5公斤、10公斤等。同时，也要设定一个合理的减肥时间，避免因过度追求速度而导致结果反弹。

2 控制饮食

合理安排饮食，减少高热量、高脂肪、高糖分的食物摄入。增加蔬菜、水果、蛋白质等营养丰富的食物。注意控制餐量，避免暴饮暴食。

3 增加运动

适当的运动有助于燃烧脂肪、增加肌肉量，提高新陈代谢。建议选择适合自己的运动方式，如快走、跑步、游泳等。逐渐增加运动强度和运动时间，避免过度疲劳。

4 保持动力

在减肥过程中，保持动力和积极的心态非常重要。可以通过与他人分享、记录进展、奖励自己等方式来保持动力。



保持健康生活方式

营养科医生提醒，**减肥成功后，保持健康的生活方式非常重要。**



在日常生活中，还请注意以下几个方面：

1、规律作息

保持充足的睡眠和规律的作息习惯，有助于维持身体健康和稳定体重。

2、饮食健康

保持合理的饮食习惯，避免过度油腻、糖分高的食物，多食用蔬菜水果和富含蛋白质的食物。

3、坚持运动

适度的运动有助于提高身体代谢率，维持肌肉量和骨质密度。可以选择自己喜欢的运动方式，如跑步、游泳、瑜伽等，并坚持下去。

4、保持良好心态

积极的心态有助于维持身体健康和心理健康。遇到困难时，可以寻求家人、朋友或专业人士的帮助和支持。



供稿 | 营养科 卓涛涛
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 徐灵芝 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

