

# 肥胖的营养治疗原则

## 限制总能量摄入

成年轻度肥胖症，以比平日减少能量摄入 125~250kcal 来配制一日三餐的膳食；中重度肥胖症，少 500~1000kcal。但每人每天能量摄入量不应少于 1000kcal。减少能量摄入量应循序渐进，切忌骤然降至最低水平以下。

## 改变宏量营养素构成

常用的减肥膳食，主要包括低脂（供能比在 30%以下）、低碳水化合物（供能比占 45%~50%）、高蛋白质膳食（供能比占 20%~25%）。饮食中以控制肉、蛋、全脂乳等动物生脂肪为主，烹调用油控制在 10~20g/d，宜用植物油，以便提供脂溶性维生素和必需脂肪酸；应以复合碳水化合物为主，如谷类，尽量少用或不用富含精制糖的食品，如甜的糕点。低能量膳食主要是控制脂肪和碳水化合物摄入，而蛋白质供给应充足，否则不利于健康，但过多蛋白质也不利于减重，其中至少有 50%为优质蛋白质，来自肉、蛋、奶和豆制品。

## 充足的维生素、无机盐和膳食纤维

新鲜蔬菜和水果是无机盐和维生素的重要来源，且富含膳食纤维和水分，属低能量食物，有充饥作用，故应多选用。必要时可适量补充维生素和无机盐制剂，以防缺乏。因肥胖常伴高血压等，为了减少水在体内滞留，应限制食盐摄入量，每人每天不宜超过 6 克。

## 养成良好的饮食习惯

宜一日三餐、定时定量，晚餐不应吃得过多过饱；少吃零食、甜食和含糖饮料；可先吃些低能量的蔬菜类食物，借以充饥，然后再吃主食；酒不利于脂肪和糖代谢，应尽量少饮。

温馨提示：实际上任何肥胖的膳食治疗方案，都应配合运动，以便取得更好的减肥效果。另外，无论是否进行膳食减肥，都应该把运动作为减肥计划的一个有机组成部分。