



# 夏天前想瘦, 现在就开始这么吃!

气温一天天上升, 无论男男女女, 都期待自己在夏天正式到来之前, 变得苗条一点。不过, 追求苗条的前提是要保证身体健康, 体重轻也不一定看起来苗条, 在讲减重饮食之前, 我们有必要先聊一下如何科学判断体重是否超标。怎样在不损害健康的情况下提高减肥速度? “吃瘦”有哪些小技巧? 如何科学减肥, 保持健康体重? 一起来了解。蔡富根/整理

## 别盲目追求体重轻, 而是要养成好的体型

要判断体重是否超标, 大家最为熟知的一个指标就是BMI。BMI计算方式简单, 而且结果的判定也相当直观。

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

BMI范围(中国18~64岁正常成年人)

BMI范围	结论
< 18.5	消瘦
18.5 ~ 23.9	正常
≥ 24	超重
≥ 28	肥胖

但BMI值有自己的缺陷: 一方面, 对于常年锻炼, 体脂很低、肌肉量大导致体重较大的朋友来说, 只计算BMI可能会出现“假肥胖”的判定; 另一方面, 对于那些缺乏锻炼, 体脂高但体重不算大的朋友, 只计算BMI又可能会被误认为“苗条”, 事实上这类人群可能已经有中心性肥胖的问题。

为了解决这个问题, 我们可以用“体脂率”来判定。正常成年男性的体脂率应该低于25%, 正常成年女性的

体脂率应该低于30%。但体脂率往往需要专业仪器来进行准确测定, 对我们普通消费者不算友好。

还有一个体脂率“平替”指标——腰围。的确, 腰围能反映中心性肥胖的程度以及患心脑血管疾病的风险。为降低心脑血管疾病风险, 建议我国成年男性腰围不超过85cm, 女性不超过80cm。

如果您最终得出的结论是超重或肥胖, 那么就要考虑制订科学、健康的减肥计划。

真正可持续、不反弹, 而且不损害健康的减肥速度, 可以参考世界卫生组织的建议, 即: 每周减肥0.5~1kg, 一个月减1~3kg。也可以参考我国卫健委新发布的《成年人肥胖营养指南》中给出的建议: 6个月内减少当前体重的5%~10%, 每月减重2~4kg。虽然略有差异, 但两者的核心都是要避免减重速度过快对人体造成损害。

## 搞懂“吃瘦”饮食大原则

如果想通过饮食干预来减重, 切不可一上来就盲目节食。这不仅不利于健康, 还会影响减重的可持续性, 非常容易反弹。

健康的减重饮食, 最核心的要点就是十二个字: 结构合理+节奏规律+量出为入。

### 1. 结构合理

饮食结构合理, 是指吃的食物种类既能满足营养需求, 又有利于控制热量、促进脂肪代谢。具体来说, 各类食物在减重期的选择排序如下:

优质蛋白质食物→富含膳食纤维食物→水分丰富食物→优质淀粉类食物→优质脂肪。

(1) 优质蛋白质食物主要包括: 蛋、奶、豆、鱼虾水产、禽肉、畜肉(按照选择优先顺序排列)。

(2) 富含膳食纤维食物主要包括: 各类新鲜蔬果、全谷物、粗杂粮等。

(3) 水分丰富食物主要包括: 水分含量高的新鲜蔬果及各类清淡的汤羹粥品、豆浆、牛奶等。

(4) 优质淀粉类食物主要包括: 全谷物、粗杂粮、加工程度低的淀粉类主食。多说一句, 没有专业人士指导的生酮饮食(不吃或极少吃淀粉等碳水化合物), 并不建议普通人尝试。

(5) 优质脂肪的食物来源主要包括: 富含不饱和脂肪的食用油和深海鱼, 以及原味坚果等。

在合理搭配的基础上, 还要注意两个要点:

(1) 一定不能忘记保持口味清淡。重油重盐不仅会

增加各种慢病风险, 还很容易促进食欲, 增加进食量。

(2) 优选天然食物。天然食物通常营养素保留更全面, 且比加工食品热量低、低油低盐低糖, 有利于减重。

### 2. 节奏规律

节奏规律, 是指吃的总量和吃的频次要既有规律, 又有节制。

减肥期间, 有些朋友可能三餐中少吃一餐, 有人可能采用16+8(每天8小时内进食, 其余16小时禁食)或5+2(一周5天正常进食, 2天减少进食量)等轻断食方法。但此类轻断食一旦实施不当, 就容易产生各类不适症状, 还有研究表明其可能增加健康风险, 而且也不易长期坚持。

想要健康减重不反弹, 最好还是三餐规律, 只是每一餐的能量适当减少。三餐之间如果饥饿, 可以吃些低热量的健康零食, 如低糖、高水分的水果, 或者无糖酸奶。这样既能循序渐进地减重, 也能避免血糖的剧烈波动。

### 300kcal 食物组合示例

25g 谷薯类(90kcal)	500g 蔬菜类(90kcal)	50g 肉蛋类(90kcal)
25g 谷薯类(90kcal)	200g 水果类(90kcal)	160g 奶制品(90kcal)
25g 谷薯类(90kcal)	250g 蔬菜类+5g 油脂类(二者共约90kcal)	10g 大豆类+25g 肉蛋类(二者共约90kcal)

### 3. 量出为入

量出为入, 是指要学会估算自己每日能量的消耗情况, 来决定能量摄入。

减重是个长期过程, 过程中每一天的能量消耗可能不同, 我们一定要学会根据能量消耗来调整饮食安排。

### 3. 吃饭时间和停顿

细嚼慢咽, 适当增加吃饭时间, 能让大脑更容易感受到“吃饱”的信号, 从而停止进食。有研究发现, 在吃饭中途适当停顿, 如接个电话, 之后进食的热情也会下降, 这大概也是变相“延长”吃饭时间的结果。

### 4. 食物温度降低

淀粉类食物在放冷后(如放冷的蒸土豆、冷米饭), 会因为淀粉老化回生作用而产生抗性淀粉。抗性淀粉不易被人体消化吸收, 还能增加饱腹感, 因此能减少一些能量摄入。

虽然有这些技巧加持, 但还是要提醒朋友们: 减重是个系统工程, 勿求速成, 但求稳定。一定要建立良好的饮食习惯, 加上科学锻炼, 才能达到可持续、不反弹的减重效果。

## 掌握“吃瘦”小技巧

最后, 还想给大家介绍一些减重可用的“吃瘦”小技巧, 用好了, 可以对“减重大业”有帮助。

### 1. 牢记吃饭顺序

先吃富含膳食纤维的蔬果, 再吃优质蛋白丰富且清淡的蛋奶肉豆制品, 最后吃加工程度低的全谷物和粗杂粮。如果条件允许, 没有胃肠道疾病, 可以在午餐前喝一碗清淡的汤羹, 比如蔬菜汤、蛋花汤等, 也可以帮助控制午餐摄入的总能量。

### 2. 选“对”餐具颜色和大小

有研究发现, 用规格较小的餐具, 用颜色与食物颜色对比强烈的餐具, 用蓝色的餐具, 都能在一定程度上帮助控制总进食量。



## 科学减肥, 保持健康体重 你还可以这么做!

生活方式干预, 是科学减重的基础措施。建议大家在日常生活中坚持健康的生活习惯, 做到合理膳食、科学运动、管理压力和睡眠, 帮助自己保持健康体重。

保持健康体重, 可以从饮食和运动两方面入手, 也就是我们常说的管住嘴、迈开腿。

**管住嘴。**减脂期的科学饮食有两个总要求: 控制总能量摄入, 确保每日能量摄入少于能量消耗; 保证食物摄入多样化和平衡膳食, 保证必须营养素的充足摄入。这两个要求简单来说就是“吃得少、吃得对”, 具体可从以下几方面入手。

控糖少脂不饮酒, 打造能量缺口。减脂期要避免进食高糖、高脂的高能量食物, 如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等。

均衡饮食, 满足营养需求。蛋白质是人体必需的营养素, 减脂期间要注意补充充足的蛋白质; 主食以全谷物为主, 适当增加粗粮摄入; 摄入足量、多种类的新鲜蔬果, 促进消化和减少能量吸收; 选择动物性食物时, 优先选择低脂食材, 如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等。

**迈开腿。**中等强度有氧运动, 是众多运动医学与临床医学指南推荐的适合减肥的运动形式。常见的中等强度有氧运动有快走、慢跑、游泳、骑车、有氧健身操等。存在下肢骨关节炎、退行性病变或关节损伤史的人群, 可选择游泳和坐位有氧运动(如骑自行车、划船器), 能减轻下肢关节的承重, 避免引起关节损伤。除有氧运动外, 还要进行一定的力量锻炼, 有助于提高基础代谢率。

来源: 科普中国微信公众号《解放军报》