

爱国卫生月
特别策划

2024年4月是第36个爱国卫生月,今年爱国卫生月的活动主题为“健康城镇 健康体重”。体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标,更是身心健康的基础。保持健康体重,既能增强人体免疫力,预防多种慢性病发生,还能使人保持良好的精神状态,更具活力和幸福感。本期,“军人健康”为大家介绍健康体重的相关知识,帮助大家养成健康生活方式,有效管理自身体重。

——编者

科学减肥,保持健康体重

■王维民 汪菲

健康话题

体重是大家比较关注的健康话题。体重维持在标准范围之内,才能使身体达到健康状态。如果超重或肥胖,会增加多种疾病的发病风险。因此,做好体重管理尤为重要。

标准体重一般用身体质量指数(BMI)来评估。BMI等于体重(公斤)除以身高(米)的平方。BMI在18.5~24kg/m²为成年人标准体重,大于24kg/m²为超重,大于28kg/m²为肥胖。需要注意的是,老年人标准体重的上限可适当放宽。尤其是80岁及以上的高龄老人,如果除超重外,没有合并糖尿病、高血压或高脂血症,不必过度或迅速降低体重。

体脂率和内脏脂肪,也是科学评价肥胖的重要参考指标。体脂率是体内脂肪重量(皮下脂肪+内脏脂肪)占人体总体重的百分比。体内脂肪过多或过少,都会影响健康。一般来说,男性体脂率大于25%、女性体脂率大于30%,属于肥胖;男性体脂率低于5%、女性体脂率低于13%,说明体脂率过低,可能会引起身体功能失调。

内脏脂肪是存在于腹腔内的脂肪,起着支撑、稳定和保卫内脏器官的作用。若内脏脂肪过多,较容易患高血

压、糖尿病、高血脂和心血管疾病。内脏脂肪面积超过100cm²,即为内脏脂肪超标。此外,男性腰围大于等于90cm或女性腰围大于等于80cm,提示内脏脂肪超标。运动过少、久坐、偏爱油腻食物和甜食的人群,较易形成内脏脂肪型肥胖。

如果存在超重或肥胖的情况,应采取科学的方法,将体重控制在合理范围内。需要注意的是,减肥不是单纯地减轻体重。体重的减少可能是水分流失,也可能是肌肉流失。正确的减重观念应是减去身体过多脂肪(男性体脂率保持在10%~20%,女性体脂率保持在18%~28%),同时保持甚至提高肌肉量。

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,保证必需营养素的充足摄入。这两个要求简单来说就是“吃得少、吃得好”,具体可从以下3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(可以提供400kcal/100g以上能量的食物),如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等。每100g酒精可产生约700kcal的能量。因此,减脂期应严格限制饮酒。

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;摄入足够量、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。

养成良好的饮食习惯。①按时进餐。减脂期间要规律进餐,尤其是早餐。晚餐时间建议在17:00~19:00,晚餐后不再吃任何食物,但可以饮水。②放慢吃饭速度。进食过程中,若胃部已被食物填满,饱胀感要延迟20分钟才能到达大脑。如果吃得太快,大脑会因为没有饱胀感而摄入更多食物。③适当改变进餐顺序。按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的摄入量。

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。

如何判断运动强度?减脂人群可通过以下两个方法评估中等强度有氧运动。①用220减年龄得到的数值,分别乘

以64%和76%,可得到中等强度有氧运动的心率区间。②通过主观疲劳感觉评价运动强度,如“有点累”的疲劳感觉大约是中等强度有氧运动的感受。

如何选择合理的运动量?运动量的大小取决于运动目的。每周进行150分钟中等强度有氧运动,可获得显著的健康益处。如果已经处于超重或肥胖状态,要适当加大运动量。目前,多数运动医学指南推荐减脂运动量为每周300分钟中等强度有氧运动。为避免过量运动产生不良后果,建议单日运动量的上限为90~100分钟。减脂人群也可根据运动后的主观感觉,评价当前运动量是否适中。如果运动后疲劳感不强烈,精神状态好、睡眠质量好、食欲正常,说明运动量适中。如果运动后疲劳感十分强烈、睡眠质量差、食欲差,说明当前运动量过大。

如何评估减脂效果?如果出现以下迹象,说明体脂率下降:体重下降,腰围减小,说明内脏脂肪在大幅度减少;经过锻炼,体重变化不明显,但感觉四肢尤其是大腿变得结实有力了,在一定程度上说明肌肉组织在增加,减脂的方法和方向正确。

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。

减重难成功 专家来支招

■本报记者 贺敏 通讯员 马天峰

“减脂期间怎么饮食?”“瘦身成功后如何才能不反弹?”“有没有科学的减肥方法?”……这些是减脂人群关心的话题。春季气温逐渐升高,人体新陈代谢较快,是减脂的好时机。在此,我们邀请海军军医大学第一附属医院减重专家申晓军,针对大家关心的问题进行解答,帮助大家健康减重、科学享“瘦”。

记者:减脂人群在集体食堂就餐时该怎么吃?

申晓军:有减脂需求的官兵,应制订严格的饮食计划,在集体食堂就餐时,做到“有所吃有所不吃”,从而控制油、盐、添加糖的摄入量。

保证食物种类多样化。吃饭时要做到荤素搭配,多选择新鲜、天然、少加工的食材;多进食热量低、饱腹感强,且能补充多种矿物质和微量元素的蔬菜,如瓜菜、叶子菜、菌菇类等;多吃富含优质蛋白的食物;主食以粗粮为主,如玉米、红薯、杂粮饭等。

尽量选择健康的烹调方式。减脂人群应尽量选用蒸、煮、炖、炒等方式烹调的菜品,少吃或不吃红烧、煎、炸、熏、烤的食物,少喝肉汤,少吃或不吃油条、油饼、煎包等主食。

主动控油控盐。尽量少食用高油高盐的食物,食用前可用温水涮净。

此外,减脂人群还可选择轻断食的饮食方法。轻断食饮食方法一般有两种方案:①轻断食和正常饮食间隔进行,每周轻断食不超过3天。②一周内任意两天轻断食,其余五天正常饮食。需要注意的是,轻断食不是不吃,而是在轻断食日的6~8小时内,吃500~700大卡的食物,且要保证人体每天所需的蛋白质、维生素和纤维素。因此,轻断食的饮食方法一般需要在专业人士的指导下进行。

记者:只吃素,不吃肉能更快减肥吗?

申晓军:让人发胖的不是某一种或某一类食品,而是错误的饮食和生活习惯。若要维持正常的代谢与能量消耗,在日常饮食中必须摄入足够的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。盲目只吃素,不吃肉,可能会导致贫血、营养不良、骨质疏松、消瘦、精神不振、体虚乏力、记忆力下降、内分泌失调等病症,甚至导致早衰。

记者:不吃晚饭能减肥吗?

申晓军:不吃晚饭的减肥方法不可取。减肥的关键在于控制总体热量摄入和消耗的平衡,而不是简单地减少一餐。如果长时间不吃晚饭,前期可能会有体重下降的情况,但之后会让身体开启“节能模式”,也就是说基础代谢率会下降。基础代谢率下降后,身体会充分吸收饮食中的热量,并转化成脂肪储备起来,反而不利于减肥,有的人后期还会出现体重增加的情况。而且,一旦恢复正常饮食,体重会迅速反弹。

减脂人群可以调整晚餐的食物和分量。晚餐时尽量选择低热量、高纤维的食物,控制碳水化合物的摄入量,并合理搭配蛋白质,在保证营养均衡的基础上控制总热量摄入。

记者:能局部瘦身吗?有没有快速瘦肚子的运动?

申晓军:人体脂肪代谢是全身性的整体代谢过程。当人体需要调动脂肪参与供能时,全身的脂肪会在神经内分泌系统的统一调配下共同参与分解。因此,不存在局部瘦身的方法。

一些肥胖患者属于腹型肥胖,迫切希望先把肚子减下来。但是即使是只靠腹部脂肪供能,也不可能只分解腹部脂肪供能。因此,想瘦肚子应该在合理饮食的基础上,开展科学、常规的减脂运动。

记者:单靠运动能减肥吗?减脂期应该怎么运动?

申晓军:单纯运动对人体能量平衡的影响有限。只有在科学运动的基础上,配合健康的饮食习惯,才能有效减脂。

减脂期应以中低强度有氧运动(减重)为主,抗阻运动(塑形)为辅。

建议减脂人群每周进行150~300分钟中等强度有氧运动,至少隔天运动1次;每周2~3天的无氧运动,隔天1次,每次10~20分钟。

此外,有的人认为运动时出汗越多,减脂效果越好。其实,脂肪分解代谢的产物多是通过呼吸排出体外,出汗只是体温调节的一种方式。只有缓慢、平稳、持久的有氧运动,才能消耗更多能量,从而达到减脂目的。还有人认为运动强度越大,减肥越快。其实不然,运动贵在坚持。我们在安排运动计划时,应循序渐进,逐渐增加运动量。

记者:为什么减肥容易反弹?瘦身如何避免体重反弹?

申晓军:减肥不是一劳永逸的,减下来不易,保持更难。容易反弹的减肥方式大多不够科学,比如节食减肥,不仅减少了热量摄入,还会使脂肪和肌肉减少,导致基础代谢降低。一旦恢复正常饮食,体重就会反弹。

减脂的过程是重塑良好生活方式的过程。不管是哪种减肥方式,都要配合健康的生活方式管理。要想做到减肥后体重不反弹,就要在减脂过程中养成健康的饮食习惯和规律的运动习惯,同时管理好压力和睡眠。如果不调整生活方式,即便是吃了减肥药、做了减肥手术,也很可能会反弹。

记者:据说改善睡眠有助于减肥,真的可以“躺着瘦”吗?

申晓军:经常熬夜、睡眠不足、作息不规律,可引起内分泌紊乱、脂肪代谢异常,增加肥胖风险。

充足的睡眠本身就能消耗400~500大卡的能量。如果睡眠不足,机体会分泌大量刺激食欲的激素,容易使人在熬夜时加餐。因此,减脂期要规律作息,尽量早睡,尽量保证每日7小时以上的睡眠时间。但是如果每天睡眠时间过长,会使白天消耗的能量减少,也不利于减肥。

除了保证睡眠时间,还要有高质量的深度睡眠。白天适当运动、保持情绪稳定,睡前4小时不吃东西,有助于获得美好的深度睡眠。拥有高质量睡眠的人,体内促进机体代谢的瘦素分泌会增加,刺激食欲的饥饿素分泌会减少,从而营造出有利于减肥的内环境,实现“躺着瘦”。



第七十三集团军旅常态化组织官兵开展科学跑步运动,帮助官兵提高身体素质,保持健康体重。 刘志勇摄

减肥小贴士

老年人微胖更健康

在生活中,一些老年人由于害怕患上慢性病,一味控制摄入量,这可能降低能量和蛋白质摄入不足。对高龄老人来说,BMI保持在22~26.9kg/m²较好。如果老年人过瘦,肌肉含量不足,可能会导致骨质疏松、肌少症、免疫力下降。身形消瘦的老人,可适度进行快走、慢跑、打球、游泳等运动,增

强肌肉活力。除自我管理外,老年人的家庭成员也应参与进来,帮助其监测BMI。如果发现中老年人,特别是高龄老人的BMI偏低,或是短时间内体重减少较快,应尽早就医排查。(解放军总医院第三医学中心老年医学科 张永青)

脾运化不及易肥胖

脾运化不及也叫脾虚,脾虚会使体内热量转化为脂肪和痰湿,从而引起肥胖。

脾害怕生活不规律,补脾最简单的方法就是养成良好的生活习惯,如三餐按时按量,避免暴饮暴食,晚上9点后不要进食、限制烟酒等。

此外,脾经上的太白穴、三阴交穴、

阴陵泉穴及足少阳胆经的带脉穴,是常用的瘦身穴。经常按揉或用艾条温灸这些穴位,可以促进下肢气血回流,有益于脾化湿。还可将山楂、陈皮、荷叶、神曲、决明子等中药材做成食疗方或泡水饮用,能起到健脾消脂的功效。(解放军总医院中医医学科 路军章)

年轻人当心“过劳肥”

从减重门诊的患者情况来看,年轻人减重失败率及减重后反弹概率较高。缺乏决心和毅力、压力过大、长期睡眠不足、饮食习惯不好、乱吃减肥药等,都容易导致体重反弹。

有的年轻人压力较大,经常加班熬夜,致使睡眠不足。这样可能引起内分泌紊乱、脂肪代谢异常,导致“过劳肥”。睡个好觉,对保持健康体重来说十分重要。建议大家平时做到劳逸结合,保证充足的睡眠时间。此外,还可利用碎片时间多运

动。比如在办公室或居家时进行坐站练习,从座位上站起来往前走2~3米,再回来坐下。建议每次1分钟,每天做5~6次。除坐站练习外,还可练习腹式呼吸,有助于提高人体代谢速度,消耗更多热量。

大家在减肥时要循序渐进。较为理想的减重目标应该是6个月内减少当前体重的5%~10%。合理的减重速度为每月减2~4kg。

(解放军总医院第三医学中心全科医学科减重门诊 金德奎)

减少热量 平衡饮食

在保证营养全面、饮食平衡的基础上,适当减少热量摄入,是减重的良好方式。在此,为大家推荐两份当季单人减脂食谱。

食谱一:早餐食用蒸红薯75g,煮鸡蛋1个,脱脂牛奶250ml,西红柿100g。午餐可进食燕麦大米饭(大米30g、燕麦20g)、肉片油菜(瘦肉片50g、油菜200g、油7g)、豆腐汤(豆腐90g、紫菜3g、油3g)。晚餐可进食二米粥(大米10g、小米5g)、清蒸鱼75g、凉拌芹菜200g。

食谱二:早餐可进食荠菜鲜肉馄饨

(面粉50g、荠菜50g、猪里脊肉30g)、水蒸蛋羹(水75g、鸡蛋50g)、虾仁拌圆白菜(圆白菜100g、虾皮2g)。午餐可进食紫米饭(紫米30g、大米20g)、红烧带鱼50g、醋烹豆芽(绿豆芽100g、红柿子椒10g)、无糖酸奶150g。晚餐可进食猪肉茄子面(猪肉15g、鲜切面100g、茄子80g、鲜香菇30g)、雪里蕻烧豆腐(豆腐50g、雪里蕻15g、青蒜叶20g)、粉蒸蒲公英(鲜蒲公英80g、玉米面粉15g)。(解放军总医院第三医学中心营养科 李卉)

版式设计/贾国梁