



# 国家版减肥指南来了 山东人推荐这么吃

“体重异常容易导致高血压、糖尿病、心脑血管、脂肪肝,甚至一部分的癌症也和体重异常有一定的关联。”

“有些人腰围太大,体重超重,甚至患上了慢性病……这就需要专业医生和专业医疗机构的帮助。”

3月9日,十四届全国人大三次会议举行记

者会,国家卫生健康委主任雷海潮表示,将持续推进体重管理年行动,普及健康生活方式。

国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。

## 什么样的胖才是真的超重肥胖?

超重和肥胖受多种因素的影响。其中包括了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境的改变等。体质指数(BMI)是衡量人

体胖瘦程度的标准。  
BMI=体重(kg)/身高(m)<sup>2</sup>  
我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间。  
BMI在24至28之间被定义

为超重。  
达到或超过28就是肥胖。其中,又根据BMI分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖以及极重度肥胖。

## 健康减肥该怎么吃?

此前,国家卫健委发布《成人肥胖食养指南(2024年版)》,手把手教你科学减肥!华东地

区有自己的减肥食谱。值得注意的是,这份食谱细化到了全国不同地区的食谱示

例,并备注了食谱的“总能量”。那么对应到华东地区,又该怎么吃呢?

## 华东地区四季食谱示例

| 春季食谱1 (总能量约1200kcal)  |  |
|---|--|
| 早餐  | 蒸山药+紫薯(鲜山药【毛重】*80g,紫薯【毛重】80g)<br>脱脂牛奶(200mL)<br>香菜水炒蛋(鸡蛋55g,香菜10g)<br>拍黄瓜(黄瓜80g)   |
| 加餐  | 樱桃番茄(80g)  |
| 中餐  | 杂粮饭(藜麦20g,薏苡仁*20g,大米30g)<br>蒜香草头(草头130g,大蒜5g)<br>春笋肉片(春笋80g,瘦肉15g)<br>盐水虾(明虾【毛重】50g,生姜*5g)<br>紫菜汤(紫菜【干】5g)                                     |
| 加餐  | 草莓(80g)  |
| 晚餐  | 燕麦饭(燕麦30g,大米30g)<br>清炒平菇(平菇【鲜】80g)<br>凉拌马兰头(香干10g,马兰头100g)<br>豆豉蒸鲈鱼(鲈鱼60g,生姜*5g,淡豆豉*8g)<br>西红柿汤(西红柿25g)  |
| 油、盐   | 全天总用量:植物油15g,盐<5g  |
| 注:1.本食谱提供能量约为1200kcal,其中蛋白质62g,碳水化合物167g及脂肪35g;宏量营养素占总能量比约为:蛋白质20%,碳水化合物53%,脂肪27%。<br>2.*为食谱中用到的食药物质,如山药、薏苡仁、生姜等。 |  |
| 春季食谱2 (总能量约1400kcal)  |  |
| 早餐  | 贝果汉堡(鸡蛋50g,全麦贝果60g,生菜20g,西红柿30g)<br>酸奶(200g)   |
| 加餐  | 苹果【毛重】(100g)   |
| 中餐  | 赤豆小米饭(赤小豆*15g,小米10g,粳米35g)<br>清炒水芹菜(水芹菜120g)<br>香菇滑鸡(香菇【鲜】40g,鸡腿肉20g)<br>香拌牛肉(牛肉45g,香菜10g,小米辣3g,生姜*3g,洋葱15g,木耳【干】5g)<br>昆布豆腐汤(昆布【干】*5g,嫩豆腐10g) |
| 加餐  | 火龙果(80g)   |
| 晚餐  | 杂粮饭(黑米15g,粳米30g)<br>炒芦笋(芦笋100g)<br>芥菜蘑菇肉片(芥菜120g,口蘑30g,猪瘦肉30g)<br>菠菜蒸蛋糕(菠菜30g,鸡蛋50g)<br>竹荪黄瓜汤(竹荪【干】10g,黄瓜30g)                                  |
| 油、盐   | 全天总用量:植物油20g,盐<5g  |
| 注:1.本食谱提供能量约为1400kcal,其中蛋白质71g,碳水化合物195g及脂肪42g;宏量营养素占总能量比约为:蛋白质20%,碳水化合物53%,脂肪27%。<br>2.*为食谱中用到的食药物质,如赤小豆、昆布。     |  |
| 春季食谱3 (总能量约1600kcal)  |  |
| 早餐  | 杂粮粥(酸枣仁*5g,黄豆10g,藜麦5g,糙米20g,玉米粒【干】15g)<br>脱脂牛奶(250mL)<br>水炒蛋(鸡蛋50g)<br>炒青菜(青菜80g)  |
| 加餐  | 桑椹*(90g)   |
| 中餐  | 红薯小米饭(红薯15g,小米10g,粳米30g)<br>清炒花菜(菜花130g,胡萝卜20g)<br>茶树菇老鸭(茶树菇【干】30g,鸭肉50g,生姜*5g,白果【干】*5g)<br>茄汁鱼片(黑鱼40g,生姜*5g)<br>平菇汤(平菇20g)                    |
| 加餐  | 橙子【毛重】(90g)  |
| 晚餐  | 凉拌荞麦面皮(荞麦面皮【熟】110g,牛腱子肉60g,木耳【干】5g,黄瓜100g,金针菇【鲜】30g,绿豆芽25g,桑叶【鲜】*15g)<br>紫菜虾皮汤(紫菜【干】5g,虾皮5g)   |
| 油、盐   | 全天总用量:植物油25g,盐<5g  |
| 注:1.本食谱提供能量约为1600kcal,其中蛋白质81g,碳水化合物218g及脂肪50g;宏量营养素占总能量比约为:蛋白质20%,碳水化合物52%,脂肪28%。<br>2.*为食谱中用到的食药物质,如酸枣仁、桑椹、生姜等。 |  |

| 夏季食谱1 (总能量约1200kcal)   |  |
|--|--|
| 早餐   | 三明治(全麦吐司80g,鸡蛋50g,生菜20g,紫甘蓝20g,西红柿20g,低脂沙拉酱5g)<br>脱脂牛奶(200mL)  |
| 加餐   | 猕猴桃【毛重】(70g)   |
| 中餐   | 燕麦黑米饭(粳米25g,黑米10g,燕麦米15g)<br>草菇西兰花(草菇【鲜】50g,西兰花60g)<br>芹菜香干(芹菜50g,香干20g)<br>彩椒牛里脊(柿子椒40g,牛里脊肉45g,黑胡椒*1g)<br>薏苡仁冬瓜汤(薏苡仁*5g,冬瓜80g)                           |
| 加餐   | 山竹【毛重】(80g)  |
| 晚餐   | 小米红薯饭(小米10g,红薯20g,粳米20g)<br>蒜泥空心菜(空心菜130g)<br>荷塘月色(鲜虾仁30g,木耳【干】5g,荷兰豆30g,芦笋30g,白果【干】*10g)  |
| 油、盐  | 全天总用量:植物油15g,盐<5g  |
| 注:1.本食谱提供能量约为1200kcal,其中蛋白质60g,碳水化合物182g及脂肪30g;宏量营养素占总能量比约为:蛋白质20%,碳水化合物57%,脂肪23%。<br>2.*为食谱中用到的食药物质,如薏苡仁、百合、黑胡椒等。 |  |
| 夏季食谱2 (总能量约1400kcal)   |  |
| 早餐   | 煮玉米(水果玉米【带棒】180g)<br>低脂牛奶(200mL)<br>煮鸡蛋(鸡蛋50g)<br>李子【毛重】(80g)  |
| 加餐   | 西瓜【毛重】(80g)  |
| 中餐   | 燕麦芡实饭(粳米30g,芡实*【干】10g,燕麦20g)<br>蒜泥苋菜(红苋菜130g)<br>紫苏花蛤(紫苏【鲜】*15g,花蛤【毛重】150g)<br>仔姜炒牛肉(仔姜*50g,牛里脊肉40g)<br>冬瓜昆布虾汤(冬瓜60g,昆布*【干】15g,鲜虾仁20g)                     |
| 加餐   | 桃子【毛重】(70g)  |
| 晚餐   | 鸡丝荞麦凉面(荞麦面条120g,鸡胸肉40g,木耳【干】5g,杏鲍菇【鲜】30g,黄豆芽20g,菠菜60g,柿子椒10g)<br>绿豆汤(绿豆10g,大枣*【干】10g)  |
| 油、盐  | 全天总用量:植物油20g,盐<5g  |
| 注:1.本食谱提供能量约为1400kcal,其中蛋白质71g,碳水化合物216g及脂肪33g;宏量营养素占总能量比约为:蛋白质20%,碳水化合物59%,脂肪21%。<br>2.*为食谱中用到的食药物质,如紫苏、姜、大枣等。    |  |
| 夏季食谱3 (总能量约1600kcal)   |  |
| 早餐   | 全麦刀切(90g)<br>无糖豆浆(200mL)<br>赤子水煮荷包蛋(鸡蛋50g,枸杞子*5g)<br>樱桃【毛重】(60g)   |
| 加餐   | 猕猴桃【毛重】(70g)   |
| 中餐   | 燕麦黑米饭(粳米40g,黑米20g,燕麦30g)<br>蒸秋葵(秋葵100g)<br>鞭笋炒肉(鞭笋50g,木耳【干】5g,猪瘦肉20g)<br>清蒸小黄鱼(小黄鱼40g,生姜*5g)<br>西湖莼菜牛肉汤(牛里脊肉10g,莼菜20g)                                     |
| 加餐   | 无花果【毛重】(60g)   |
| 晚餐   | 黑豆小米饭(粳米40g,黑豆15g,小米25g)<br>清炒南瓜藤(南瓜藤120g)<br>苦瓜酿虾滑(苦瓜80g,虾滑30g)<br>什锦拌鸡丝(茭白40g,葫芦30g,鸡胸肉25g,胡萝卜15g,木耳【干】5g,花椒*2g)<br>三鲜汤(金针菇【鲜】15g,西红柿30g,嫩豆腐10g,贻贝【干】5g) |
| 油、盐  | 全天总用量:植物油25g,盐<5g  |
| 注:1.本食谱提供能量约为1600kcal,其中蛋白质82g,碳水化合物237g及脂肪43g;宏量营养素占总能量比约为:蛋白质20%,碳水化合物55%,脂肪25%。<br>2.*为食谱中用到的食药物质,如生姜、枸杞子、花椒。   |  |

(人民日报、国家卫健委)