



国家版减肥指南来了 成人食养原则和建议

这些食物优先选

鼓励主食以全谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入;

保障足量的新鲜蔬果摄入,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入;

优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;

优先选择低脂或脱脂奶类。

这些食物要少吃

减重期间应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等高能量食物(高能量食物通常是指提供400kcal/100g以上能量的食物)。

减重期间饮食要清淡,每天食盐摄入量不超过5g,烹调油不超过20~25g,添加糖的摄入量最好控制在25g以下。

减重期间应严格限制饮酒。每克酒精可产生约7kcal能量,远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。

每天具体吃多少?

控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。控制总能量摄入,可基于不同人群每天的能量需要量(如下表),推荐每日能量摄入平均降低30%~50%或降低500~1000kcal,或推荐每日能量摄入男性1200~1500kcal、女性1000~1200kcal的限能量平衡膳食。

可根据不同个体基础代谢率和身体活动相应的实际能量需要量,分别给予超重和肥胖个体85%和80%的摄入标准,以达到能量负平衡,同时能满足能量摄入高于人体基础代谢率的基本需求,帮助减重、减少体脂。

可根据身高(cm)减去105计算出理想体重(kg),再乘以能量系数15~35kcal/kg(一般卧床者15kcal/kg,轻身体活动者20~25kcal/kg,中身体活动者30kcal/kg,重身体活动者35kcal/kg),计算成人个体化的一日能量。

科学减肥,这4件事要牢记

《成人肥胖食养指南(2024年版)》建议,三大宏量营养素的供能比分别为:脂肪20%~30%、蛋白质15%~20%、碳水化合物50%~60%,推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。

表 1.1 各类食物选择举例

分类	优选食物	限量食物	不宜食物
谷薯类	蒸煮烹饪、粗细搭配的杂粮饭、杂粮面等	精白米面类、粉丝、年糕等	高油烹饪及加工的谷薯类,如油条、炸薯条、方便面、干脆面、面制辣条等;添加糖、奶油、黄油的点心,如奶油蛋糕、黄油面包、奶油爆米花等
蔬菜类	叶菜类、瓜茄类、鲜豆类、花芽类、菌藻类等	部分高淀粉含量的蔬菜,如莲藕等	高油、盐、糖烹饪及加工的蔬菜,如炸藕夹、油焖茄子、油炸的果蔬脆等
水果类	绝大部分浆果类、核果类、瓜果类等水果,如柚子、蓝莓、草莓、苹果、樱桃等	含糖量比较高的水果,如冬枣、山楂、榴莲、香蕉、荔枝、甘蔗、龙眼、芒果等	各类高糖分的水果罐头、果脯等
畜禽类	畜类脂肪含量低的部位,如里脊、腱子肉等;少脂禽类,如胸脯肉、去皮腿肉等	畜类脂肪含量相对高的部位,如牛排、小排、肩部肉等;带皮禽类;较多油、盐、糖烹饪及加工的畜禽类	畜类脂肪含量高的部位,如肥肉、五花肉、蹄膀、牛腩等;富含油脂的内脏,如大肠、肥鹅肝等;高油、盐、糖烹饪及加工的畜禽类
水产类	绝大部分清蒸或水煮水产类	较多油、盐、糖等烹饪的水产类,如煎带鱼、糖醋鱼等	蟹黄和(或)蟹膏等富含脂肪和胆固醇的水产部位;油炸、腌制的水产类及其制品
豆类	大豆和杂豆制品,如豆腐、无糖豆浆等	添加少量糖和(或)油的豆制品等	油、盐、糖含量高的加工豆制品,如兰花豆、油炸豆腐、豆腐乳、豆制辣条
蛋乳类	蒸煮蛋类、脱脂及低脂乳制品,如脱脂牛奶、无糖酸奶	少油煎蛋、含少量添加糖的乳制品	含有大量添加糖的乳制品
饮料类	白水、淡茶水等	不加糖的鲜榨果汁	含糖及甜味饮料、加入植脂末或糖的奶茶、果汁饮料
坚果类	无添加油、盐、糖的原味坚果	添加少量油、盐、糖调味的坚果	添加大量油、盐、糖等调味的坚果

表 1 中国居民成人膳食能量需要量(单位: kcal/d)

	低强度身体活动水平	中等强度身体活动水平	高强度身体活动水平
成年男性	1950~2150	2400~2550	2800~3000
成年女性	1600~1700	1950~2100	2300~2450

注:摘自《中国居民膳食营养素参考摄入量2023版》



我国5种药物获批用于治疗超重肥胖 并非适合所有人群

目前,我国只有5种药物(奥利司他、利拉鲁肽、贝那鲁肽、司美格鲁肽及替尔泊肽)获得国家药监局批准,用于成年原发性肥胖症患者减重治疗。很多网络上销售的减肥“神药”,添加违禁成分“西布曲明”,还有国家管制类的“咖啡因”“芬特明”等,这些药物可能有毒又有害。

使用药物减肥是有相应标准。BMI指数大于28而且经过3~6个月的生活方式干预仍不能减重5%,或BMI指数大于24且合并高血压、高血糖症、高血脂

定时定量规律进餐

要做到重视早餐,不漏餐,晚餐勿过晚进食,建议在17:00~19:00进食晚餐,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。

少吃零食,少喝饮料

不论在家还是在外就餐,都应力求做到饮食有节制、科学搭配,不暴饮暴食,控制随意进食零食、喝饮料,避免夜宵。

进餐宜细嚼慢咽

摄入同样的食物,细嚼慢咽有利于减少总食量,减缓进餐速度,可以增加饱腹感,降低饥饿感。

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进食量。

除了吃,减肥还有这些小窍门

睡觉

经常熬夜、睡眠不足、作息无规律,可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,导致“过劳肥”,肥胖患者应按昼夜生物节律,保证每日7小时左右的睡眠时间。

运动

身体活动不足或缺乏以及久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因,肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅,每周进行150~300分钟,中等强度的有氧运动每周5~7天,至少隔天运动1次,抗阻运动每周2~3天,隔天1次,每次10~20分钟,每周通过运动消耗能量2000kcal或以上。

少坐

每天静坐和被动视屏时间要控制在2到4个小时以内,长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动3到5分钟。

温馨提醒:减肥要循序渐进,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2~4公斤。

(央视新闻)