

66岁倪萍如何成功减重40斤

66岁成功减重40斤,这样的数字听着绝非易事。主持人倪萍在视频中聊到自己的减肥经历时表示,自己前几年因为腰不好,不能动,吃胖到了160斤。倪萍经纪人透露,倪萍在营养师的指导下,控制饮食,配合做力所能及的运动,才有了今天的成效。



1 不要过胖,也不宜过瘦

俗话说“千金难买老来瘦”,认为老年人只有瘦下来才是最为健康的状态。虽然肥胖确实不利健康,但“老来瘦”真的更好吗?

专家表示,“老来瘦”相对于“老来胖”而言是有一定道理的,因为肥胖会给老人带来很多问题,比如高血压,高血脂,甚至糖尿病、冠心病等慢性疾病,给健康带来了危害。但是“老来瘦”并非真的就是健康状态。

近年来一些研究发现,随着年纪增大,在长寿这件事上体重微胖的人似乎更占“便宜”。

2021年《流行病学年鉴》刊登的一项研究显示:年轻时能够维持正常的体重,年老时身材微胖的人,死亡率更低!

如此看来,对于老年人来说,微胖可能是一种比较健康的生理状态。

对于老年人的身高和体重情况,我国也给出了一些标准参考建议。2023年,中国营养学会发布了《中国高龄老年人 体质指数适宜范围与体重管理指南》,对高龄老人(80岁及以上)的身体质量指数(BMI)给出了建议。同时,结合现行相关

BMI(BMI=体重千克/身高米的平方)标准指南,不同年龄段BMI标准为:

18-64岁健康成人BMI正常范围为:18.5-23.9千克/平方米;

65岁及以上老年人BMI应该略高,范围为:20.0-26.9千克/平方米;

80岁及以上老年人BMI略高,范围为:22.0-26.9千克/平方米。

可以看出,随着年纪增大,BMI是要高于一般成年人推荐值的。

2 保持体重稳定更重要

对于老年人来说,体重稳定才是长寿的秘诀。老年人如果突发消瘦,更要引起重视,因为这很可能与某些疾病有关。比如肌少症、消化道疾病、肿瘤等。

2023年8月在《老年学杂志》发表的一项最新研究发现,能把体重保持稳定的人,更有可能活到90岁。

2023年4月发表在《美国医学会杂志》子刊上的研究也显示:进入老年后,保持体重稳定更重要!该研究发现:

就老年男性而言,与体重稳定者(体重波动在5%以内)相比,体重减轻5%-10%者全因死亡风险增加33%,体重减轻10%以上者则全因死亡增加289%。就老年女性而言,与体

重稳定者相比,体重减轻5%-10%者全因死亡风险增加26%,体重减轻10%以上者则全因死亡增加114%。

专家表示,保持体重稳定的老年人可能平时吃得更健康及营养,有均衡的饮食模式。此外,稳定的体重也意味着这个人可能有更加积极的生活方式,例如良好的运动习惯。

3 日常生活建议做好这四点

专家提醒,随着年龄的增长,基础代谢水平也在下降,想要保持体重稳定,难度也随之增大,如果年轻时体重过轻或者过重,建议从四五十岁就开始调整,不要等年纪大了才开始想到保持体重。

1. 要学会控制好自己的饭量,每餐不宜吃得过饱,但

也不能吃得过少,七八分饱即可。

2. 三餐荤素的比例要合理,不建议天天全素,肉蛋奶的摄入足量很重要,当然也不建议吃过于油腻的红肉和咸肉。

3. 想要保持健康的体重,运动也是少不了的。即便是步入老年阶段,适当的户外

运动也非常必要,运动有助于老年人强壮骨骼肌,延缓肌肉功能的下降。

4. 要定期监测体重,对体重的变化做到心中有数,以便及时做出饮食调整。

总之,“瘦”与“寿”音虽同,但老来瘦未必“老来寿”!

任敏

延伸阅读

哪里肥胖率最高? 秋天健康运动正当时

9月是“全民健康生活方式月”,日前,全国肥胖率分布地图出炉。根据中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心的调查结果,北京、天津、河北、山东等地是肥胖率最高的几个省份,每五人中就有一人肥胖。

肥胖,不仅仅是因为吃得多,总体来说,北方地区的肥胖率普遍高于南方,而导致这种现象的原因藏在了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境等因素里。

运动无疑是科学减肥最有效、健康的途径。它不仅能消耗大量热量,帮助我们燃脂、减重,更能从根本上提升基础代谢率。

进入9月之后,秋高气爽的好天气增多,是健身运动的黄金时段。专家建议,定期测量体重并做好记录,根据体重变化及时调整饮食与运动策略,维持健康体态;保证每日7-8小时的睡眠,充足睡眠有助于调节机体瘦素与饥饿素的平衡,既能提升运动效果,也能增强免疫力。 谭元元



这味中药
润肺又润肠

苦杏仁药用历史悠久,《神农本草经》记载:苦杏仁“味甘,温。主咳逆上气,雷鸣,喉痹,下气,产乳金疮,寒心奔豚。”

推荐:杏贝菜干猪肺汤(3人份)

材料:

苦杏仁5克,南杏仁10克,川贝母5克,菜干50克,猪肺100克,排骨300克。

做法:

苦杏仁、南杏仁沸水烫后搓去种皮,川贝母洗去表面浮尘,菜干凉水浸泡、洗净并切成小段,猪肺反复冲洗干净,排骨斩段并汆去血沫。所有处理后的食材一同放入炖盅,加净水约1升,加盖后隔水炖90分钟。炖后撇去浮油,加适量食盐调味即可食用。

本饌能清热润肺,化痰止咳,适用于初秋温燥天气一般人群食用或风热感冒后还有咳嗽时服用。

华成坤