

国家出手教减肥 青岛人可以这样吃

国家卫生健康委印发肥胖食养指南 岛城营养专家根据青岛饮食特点作出解读

肥胖防控刻不容缓

肥胖是一种慢性代谢性疾病,近些年来,全球超重和肥胖率正快速增长,已成为威胁人类健康的严重问题。我国居民肥胖率呈上升趋势,其中18岁至44岁、45岁至59岁和60岁及以上居民肥胖率分别为16.4%、18.3%和13.6%。肥胖不但会导致较高的过早死亡风险,还与各种慢性非传染性疾病的发生相关,包括2型糖尿病、脑卒中、冠心病、高血压、呼吸系统疾病、骨关节炎和胆结石等。肥胖甚至还与多种肿瘤的发生相关。有研究预测,到2030年我国成年人超重肥胖率或达65.3%。因此,肥胖防控已刻不容缓。

肥胖根据病因及发病机制,可分为单纯性肥胖和继发性肥胖,其中无明显内分泌、代谢病病因为单纯性肥胖,继发于神经—内分泌—代谢紊乱基础上的肥胖症为继发性肥胖。《指南》指出,肥胖的发生虽然受遗传、环境和社会文化等因素共同影响,但根本原因是机体的能量摄入大于能量消耗,从而导致多余的能量以脂肪的形式在体内贮存。

BMI指数是国际衡量人体胖瘦程度的标准,BMI等于体重除以身高的平方。BMI值“24”为中国成人超重的界限,“28”为肥胖的界限;男性腰围≥85厘米、女性腰围≥80厘米为腹部脂肪蓄积的界限。

减肥关键七分靠吃

很多人认为想减肥就要“少吃饭”,但《指南》指出:膳食营养和身体活动是肥胖防治的两大重要影响因素,减肥的关键是三分靠动、七分靠吃。

青岛市市立医院内分泌科副主任医师荆菁介绍,门诊上经常有患者采取了错误的减肥方法,比如过度节食、不吃晚饭、不吃主食,虽然短期内这些做法会让体重减轻,但长期下去,体重会反弹,并对身体造成损伤。“减重时尽量不要让自己有饿得抓心挠肝的感觉,因为此时脂肪细胞收到的信息是‘饥荒’来了,要赶紧储存热量!这就导致减肥者比平时更容易感觉饿,基础代谢率也会变慢,所以我们要‘悄悄’地减重,瞒着脂肪细胞‘暗度陈仓’。”荆菁指出。

当我们用科学的办法改变不良饮食习惯,饮食营养均衡,反而会让体重下降。那么如何才能让营养均衡?青岛市疾病预防控制中心食品卫生所营养学专家赵慧文介绍,超重肥胖人群饮食要把握两条原则:一是控制总能量摄入,建议每日能量摄入男性为1200至1500千卡,女性为1000至1200千卡,三餐供能比为3:4:3;二是限制高能量食物(如油炸食品、烘焙糕点等)摄入,清淡饮食,每日食盐摄入量不超过5克,烹调油不超过20—25克,添加糖不超过25克,多使用蒸、煮、炖的烹饪方式。

“可以按照五大类、三搭配的原则来制定食谱,五大类是指谷薯类、蔬菜水果类、肉类、水产品、蛋类、奶豆类、坚果类,三搭配是指粗细搭配、荤素搭配、深浅搭配。”赵慧文表示,减重期间也要适当摄入主食,应以全谷物(玉米、小米、燕麦)为主,至少占谷物的一半,建议肥胖人群每日摄入全谷物和杂豆50—150克、薯类50—100克;优选高蛋白低脂肪的肉类和水产品(瘦肉、鱼虾蟹等水产品),其中水产品建议每周至少吃2次,平均每天40—75克;蔬菜要注意深浅搭配,每日推荐摄入300—500克蔬菜,深色蔬菜(油菜、胡萝卜、紫甘蓝等)应占一半。

今年2月,国家卫生健康委组织编制并印发了2024年版《成人肥胖食养指南》《儿童青少年肥胖食养指南》《成人高尿酸血症与痛风食养指南》《成人慢性肾脏病食养指南》,依据现代营养学理论与我国传统医学的调养方案,将食药物质、新食品原料融入合理膳食,针对不同季节、不同地区、不同人群提供食谱套餐示例和营养健康建议。记者邀请岛城食品、营养专家重点对《成人肥胖食养指南(2024版)》(以下简称《指南》)进行了解读,并针对青岛人餐桌上常见的美食给出建议,手把手教大家制定营养食谱,科学减肥。

三餐食谱小心避“坑”

《指南》针对华东地区制定的四季三餐食谱中有许多海鲜菜肴,如豆豉蒸鲈鱼、盐水虾、清蒸小黄鱼、葱油蛏子等,可以说很适合青岛人的口味。“海鲜属于高蛋白低脂肪类食物,尤其是海水鱼,多不饱和脂肪酸含量相对较高,有助于调节血脂,预防动脉粥样硬化。”赵慧文说,《指南》中推荐的一些当季蔬菜和野菜也是青岛人喜爱的食物,如荠菜、香椿等,这些蔬菜中富含膳食纤维、维生素、矿物质及植物化学物。

“青岛人爱吃的传统早餐如油条、萝卜馅饼等,对于减肥人士来说不合适,可以改为素包、杂粮花卷等。”市立医院东院营养科主任顾萍介绍,不少人喜欢在早餐时吃咸菜,而高盐的咸菜是增加体重的原因之一,不妨改为口感清淡的凉拌菜,搭配薯类,增加早餐的丰富性。喜欢喝牛奶的人可以选择脱脂牛奶,少吃大红肠、奶油面包、小蛋糕等,以清淡主食为主。

午餐对于肥胖的“贡献”最大,尤其是习惯点外卖的年轻人。顾萍指出:“拉面、饺子、馅饼等中式简餐虽然便捷美味,却是糖油混合物,对体重不友好。”很多年轻人的外卖清单里还收藏着奶茶、水果捞等,这些食品中糖分和脂肪的含量很高。顾萍建议午餐最好是主食、青菜、肉类均衡搭配,比如点排骨米饭,可以加上一两份青菜;每天自带新鲜水果,替代饭后的奶茶、果汁,或者喝茶、黑咖啡等。在减重期间,可以把比较油的菜用水涮一遍再吃,不吃油炸菜品。

对于晚餐,顾萍表示,这应是减肥人士格外关注的一餐,建议在17:00—19:00之间进食,不仅不能不吃,还要增加丰富性,选择更多品类的蔬菜,如菜心、彩色蔬菜、豆苗等,可以搭配鱼、虾、豆腐等优质蛋白做成蔬菜汤。在烹调时循序渐进地减少油、糖、盐。尽量少吃零食、水果、坚果、甜点;不要边看电视或手机边吃饭,吃完饭后尽快离开餐桌;饭后即使不做高强度锻炼,也要散散步。

每月减重别超10斤

《指南》除了提出“控制总能量摄入,保持合理膳食”“少吃高能量食物,饮食清淡,限制饮酒”“纠正不良饮食行为,科学进餐”3条食养原则外,还在运动、睡眠、选择食药物质方面提出了建议。

“肥胖患者减重的运动原则是以中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅。”荆菁指出,要保持合理的减重速度,切忌急于求成,重在坚持,通过运动提高肌肉含量。较为理想的减重目标应该是6个月内减少当前体重的5%至10%,合理的减重速度为每月减2—4公斤。减重过程是重塑良好生活方式的过程,首先要培养兴趣,把运动变成习惯。此外,充足睡眠、多喝水能提高人体基础代谢率。

最后,肥胖患者根据体质选取不同特性的食药物质,也有助于达到减重效果。赵慧文介绍,遵循“药食同源”理论,胃热火郁者可食用有清胃热作用的铁皮石斛、麦芽等,痰湿内盛者可食用有化痰消滞作用的薏苡仁、橘皮、砂仁等,气郁血瘀者可食用有理气化痰作用的橘皮、山楂、当归等,脾虚不运者可食用有健脾益气作用的茯苓、山药、莲子等,脾肾阳虚者可食用有温阳补虚作用的小茴香、山药、肉桂等。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 实习生 吴浩



/ 相关链接 /

一位营养师的一日食谱

早餐:燕麦黑豆浆300毫升(燕麦20克、黑豆10克),面包2片,洋葱滑蛋(鸡蛋1个、洋葱粒20克、烹调油5克),小番茄6个。

上午加餐:苹果1个(约200克)。

午餐:藜麦米饭(藜麦40克、大米50克),莴笋炒肉丝(莴笋100克、猪瘦肉50克),清蒸鲈鱼(鲈鱼100克),炆菜心(嫩菜心100克)。

下午加餐:酸牛奶150毫升,核桃2个。

晚餐:杂豆粥100克,馒头100克,萝卜焖牛肉(白萝卜150克、牛腱子肉50克),冬菇焖豆腐(冬菇3克、豆腐100克),上汤白菜苗(白菜苗150克)。

睡前加餐:牛奶250毫升。

营养分析:总热量约2000千卡;全天的食物种类超过20种,主食以全谷物为主;优选各种动物性食物,提供优质蛋白质。