

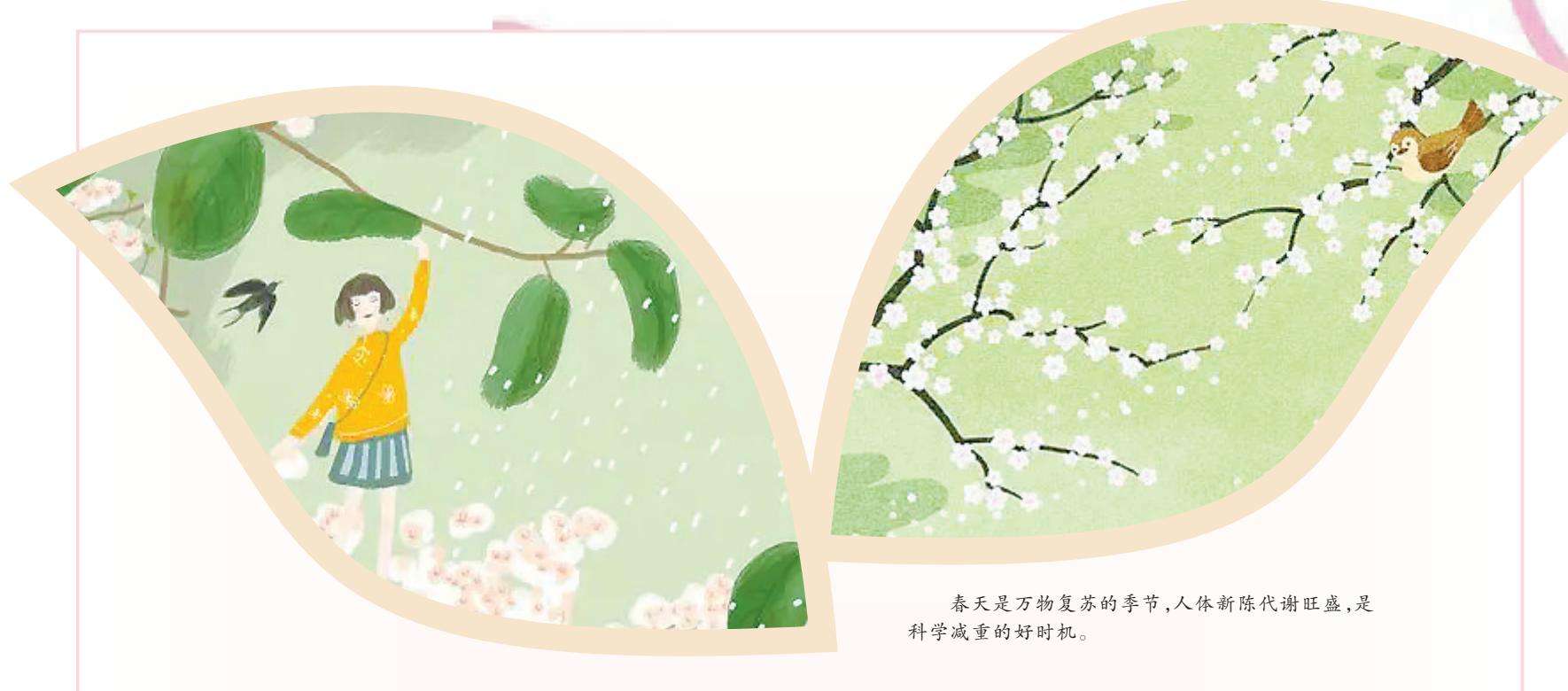


# 春光烂漫 减重正当时



## ● 生活课堂

春天是万物复苏的季节,也是减重的好时机。春季人体阳气升发、新陈代谢旺盛,此时气温回暖,气血运行加快,能帮助疏通经络,促进湿邪排出,从而提升减重效率。所以春季正是调理体质、恢复代谢平衡的黄金期。通过科学的饮食和运动,结合健康的生活方式,更容易实现自己的减重目标。



春天是万物复苏的季节,人体新陈代谢旺盛,是科学减重的好时机。

### 春季减重攻略

#### 一、增加运动量

春季是户外活动的好时机,可以选择适合自己的运动方式,如散步、跑步、游泳、瑜伽、舞蹈、健身等自己喜欢或者容易坚持的项目,每周至少进行三次,每次30分钟以上,以增加身体的代谢率,帮助消耗多余的热量。此外,力量训练可以帮助增加肌肉量,提高基础代谢率,使身体在休息时也能消耗更多热量。

#### 二、控制饮食量

要对每日每餐的饮食量有一个计划和控制,建议先食用能量相对较低但饱腹感较强的食物,再摄入能量较高的食物。例如,可以先喝一些清淡的汤,再吃一些蔬菜和豆腐,最后再吃主食。春季是蔬菜大量上市的季节,减重时期应该多吃蔬菜、水果、粗粮等健康食品,避免高热量、高脂肪、高糖分的食物。建议每天蔬菜摄入量不少于500克,并保证每餐都有绿色蔬菜。同时,保证足够的优质蛋白质摄入,如大豆及其制品、鸡胸肉、鱼肉、蛋类、奶制品等,有助于维持肌肉量,提高基础代谢率。

#### 三、改善生活习惯

保证充足的睡眠,每天睡眠时间不少于7小时,以维持身体的正常代谢和内分泌平衡。适量饮水,每天至少饮用1500—2000毫升的水,可以促进新陈代谢,帮助排出体内废物和毒素。此外,避免长时间久坐不动,每隔一段时间就起身活动一下。

#### 四、制定合理目标

设定一个切实可行的目标,例如每周减重0.5—1公斤。避免急于求成。

#### 五、定期进行身体检查

减肥过程中,要定期进行身体检查,以了解身体健康状况,调整减肥计划,防止过度减肥对身体造成不良影响。

#### 5+2轻断食的正确方法

##### 一、时间安排

一周内选择不连续的2天进行轻断食,其余5天正常饮食。说白了其实是一周要饿两天。据研究发现,这种5+2轻断食模式,坚持1—2周时间,代谢水平会提升,体脂率也可以明显下降,脂肪肝问题有所降低,心血管健康指数会有所提升,不仅如此,一些肥胖的糖尿病患者病症也能得到一定的改善。

##### 二、热量控制

轻断食这两天的饮食应以高蛋白、低碳水的食物为

主,少吃一些碳水主食,尤其是米饭、面条、包子,而要多吃一些鸡胸肉、三文鱼、基围虾、鸡蛋之类的高蛋白食物,搭配大量的高纤维绿色蔬菜,比如西兰花、芹菜、菠菜、上海青、甘蓝、包菜等食物。

#### 三、适用人群与注意事项

适合人群:超重或需短期减重的人群,在营养师指导下进行。

禁忌人群:孕妇、哺乳期女性、糖尿病患者、低血糖患者、未成年人、老年人及有进食障碍者。

#### 四、注意餐桌上隐藏的“热量炸弹”

在减重期间,需要注意的是,我们的餐桌上隐藏着一些貌似健康的“热量炸弹”,例如腐竹、豆腐皮、鸡爪、花生、凉粉、酥脆果蔬干、含糖的乳饮料、高糖分水果等食物,这些食物很多是让你以为热量低,可以放心吃的食品,实际上却在悄悄地使你变胖。

#### 五、轻断食注意事项

避免长期断食,以防营养不良。轻断食若出现头晕、低血糖,需立即补充糖分并终止断食。

非断食日避免暴饮暴食,保持均衡饮食。

#### 减重的几大误区

减重过程中存在多个常见的误区,这些误区可能导致减重效果不佳或者对健康产生不利影响。以下是一些主要的减重误区:

##### 一、过度节食

减重的很重要一个环节是控制饮食,但很多人认为减少食物摄入的量可以快速减重,殊不知长期过度节食会导致营养不良、贫血、免疫力下降等问题。

##### 二、单一饮食

长期只吃某一种或几种食物,如水果、蔬菜、蛋白质等,可能导致营养不均衡,缺乏某些维生素和矿物质。

##### 三、过度运动

过量的运动可能导致身体受伤,如肌肉拉伤、关节磨损等,还可能导致身体疲劳、免疫力下降。

##### 四、迷信减重产品

很多减重产品的效果并不明显,有些可能含有违禁成分,对身体健康造成危害。

##### 五、快速减重

快速减重的方法可能会导致身体反弹,还可能对身体健康造成危害,如心脏负担过重、肾脏损伤等。

##### 六、高热量饮食

在减重期间仍然大量摄入高热量、高脂肪、高糖分的食物,如油炸食品、蛋糕、巧克力等,会导致减重失败。

### 如何正确减脂增肌

减肥的本质,其实是减少体内多余的脂肪,然而,目前许多减肥方法在减少脂肪的同时,还有可能导致我们失去肌肉。

所以我们管理体重,要包括至少两个基本的方面:一方面减少体内多余的脂肪,同时要有效维护甚至增加人体的肌肉组织,最终达到维护健康的目的。

#### 一、体重管理“三要做”

##### 1.要严把能量摄入关

预防和治疗肥胖的关键在于减少能量摄入,尤其是高能量密度食物的摄入,如糖油混合物。同时,要避免使用高能量密度的烹饪或食物调配方法。例如,咖啡中加入糖和奶精后,其能量密度会显著增加,从而可能导致总能量摄入超标。

2.增加可以提升饱腹感、能量相对偏低的食物

增加绿色蔬菜或深色蔬菜的摄入,这些食物能量密度低,但饱腹感强,有助于控制总能量摄入。此外,粗粮等全谷类食物、大豆及其制品也是保持体重时的良好选择。

3.单纯肥胖且爱吃主食的人,建议逐步减少主食摄入量

这一过程需要循序渐进,每周减少半两主食较为适宜。在一日三餐中,早餐和午餐可以作为主食的主要来源,而晚餐则尽量减少主食摄入。晚餐可以选择蛋白质含量高、脂肪含量低的食物,如清蒸鱼、白豆腐等,并增加一些绿色或深色蔬菜。

#### 二、体重管理“四避免”

##### 1.避免进食过快

每餐进食尽量都超过20分钟,细嚼慢咽,因为大快的饮食,往往在短时间内会摄入大量能量或者食物,造成能量超标。

##### 2.避免进食过饱

要培养每餐七分饱、八分饱的习惯,尤其晚餐控制用量,尽量在入睡时能感受到一点饥饿感。

##### 3.避免进食过晚

进食过晚会扰乱身体的生物节律,造成发胖的风险增高。

##### 4.避免零食过多或者随意进食

研究发现,现在人们通过零食或三餐之外随意进食摄入的能量,甚至不少于三餐正餐的能量摄入。

#### 三、怎样运动算科学运动

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。每周通过运动消耗能量2000千卡或以上。运动减重贵在坚持、选择和培养自己喜欢的运动方式,持之以恒,把天天运动融入日常生活。(本版编辑综合整理)



## “减肥”,减的是什么?

文\赵媛媛

不久前举行的十四届全国人大三次会议民生主题记者会上,国家卫生健康委员会主任雷海潮专门花了7分钟谈体重管理,并表示将持续推进“体重管理年”行动。为了科学指导公众进行体重管理,国家卫生健康委还发布了《成人肥胖食养指南(2024年版)》和《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》。这也被网友比喻为“国家喊你减肥”,那么,国家喊你减肥,到底减的是什么?

#### 一、减的是公共健康危机。

有研究预测,如果得不到有效遏制,到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%。因超重肥胖而产生的医疗费用将超4000亿元。而年轻人因超重肥胖而导致身体素质下降,不仅是个人成长的桎梏,更是国家发展的损失。可见,超重和肥胖已成为不容忽视的社会问题。

#### 二、减的是多种疾病导火索。

如今,消化系统、呼吸系统、代谢性疾病等正日益年轻化,这与肥胖有着密不可分的关系。雷海潮指出,当前对群众健康的主要威胁是慢性非传染性疾病,很多致病因素与生活方式、饮食等密切相关,摄入能量过高、缺乏运动会导致体重异常,易引发高血压、糖尿病、心脑血管疾病等。

#### 三、减的是家庭生活负担。

健康是家庭幸福的“最小公约数”,对于普通家庭来说,庞大的医疗账单,必会成为家庭经济的“不可承受之重”,一旦有家庭成员因肥胖患各类疾病,不仅需要承担高昂的医疗支出,还可能因劳动力下降或陪护需求而导致家庭收入锐减。而父母双方肥胖的家庭,子女患肥胖、代谢等疾病的概率显著增加。

#### 四、减的是个体健康枷锁。

对个人而言,肥胖不仅影响个人形象,还可能引发敏感、抑郁等一系列心理问题,更潜藏着巨大的健康风险。研究表明,体重指数每增加一点,大脑灰质就会相应减少,因此,过度肥胖可能加速大脑衰老,增加精神疾病和认知疾病的风险;此外,因肥胖导致的容易疲劳、睡眠呼吸暂停等问题,也会直接影响学习和工作效率,不利于个体长远发展。

当然,体重管理绝非鼓励盲目追求“以瘦为美”,更不是外貌歧视或剥夺美食自由。雷海潮特别强调“科学减重”——反对极端节食,拒绝过度运动,提倡用饮食日记、可穿戴设备等工具实现个性化管理。国家层面的科学指引,无疑将纠正体重秤上的“数字内卷”,让体重管理更科学、更合理、更健康。

“国家喊你减肥”看似一个比喻,实则是一场从“治病”到“防病”的公共卫生理念革命。当我们用科学的态度对待“体重管理”,减去的不仅是腰围的数字,也是未来的医疗负担。