

国家教你减肥！重庆人要这么吃

内含食谱 ↓ ↓ ↓

春暖花开,又到一年减肥时! 国家卫生健康委员会主任雷海潮3月9日在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上表示,将持续推进体重管理年行动,普及健康生活方式。

消息一出,网友直呼“连国家都在督促我了,这回真要认真减肥了”。

国家卫生健康委员会面向公众发布的《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%

01 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

$BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$

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

BMI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



生活方式调整

●适用于超重人群(BMI24至27.9)

建议通过精准热量管理实现每日500–750kcal的能量缺口(一天中消耗热量与摄入热量之间的差值)。推荐地中海饮食或低升糖指数膳食,增加膳食纤维摄入。

运动方面建议每周进行150–300分钟中等强度有氧运动(如游泳、慢跑)与抗阻训练,同时配合睡眠管理和压力调节,形成可持续的行为模式。研究表明,系统性生活方式干预可使超重人群年减重5%–8%。

药物治疗

●适用于BMI≥28的单纯性肥胖患者

●或者BMI≥24合并糖尿病/高血压等代谢异常患者

●以及经过6个月规范生活方式干预无效者

减重代谢手术

●适用于BMI≥32.5的肥胖人员

●以及BMI27.5至32.5伴严重代谢并发症(如睡眠呼吸暂停综合征)者

●或者经规范保守治疗无效且通过心理评估者



03 重庆人健康减肥应该怎么吃?

此前,国家卫生健康委员会发布《成人肥胖食养指南(2024年版)》,手把手教你科学减肥! 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”。

西南地区的春季食谱 1

早餐:煮玉米(玉米【带棒】150g)、脱脂牛奶(250ml)、煮鸡蛋(50g)

加餐:车厘子(250g)

中餐:三鲜米粉(小白菜200g,木耳【干】25g,海带【湿】25g,草鱼65g,米粉【干】35g)

加餐:无糖豆浆(黄豆12g)

晚餐:杂粮米饭(大米25g,薏苡仁25g)、莴笋炒兔丁(莴笋200g,兔肉50g,生姜2g)木瓜拌菜(木瓜50g,胡萝卜50g,春【鲜】50g)

西南地区的春季食谱 2

早餐:红油米线(米粉【干】50g,绿豆芽100g,辣椒油5g)、无糖豆浆(黄豆20g)、煮鸡蛋(鸡蛋50g)

中餐:杂粮米饭(玉米糝15g,大米60g,枸杞子【干】3g)、葱香鲫鱼(鲫鱼100g,小葱10g,花椒2g)、青椒茄子(茄子100g,尖椒100g)

加餐:草莓(200g)

晚餐:白饼夹肉(胡萝卜70g,牛瘦肉50g,面粉70g)、炆炒茼蒿(茼蒿200g)



扫码查看

《成人肥胖食养指南(2024年版)》

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

盲目减肥不可取哦

综合央视新闻、华龙网等

责编 侯琪琳 美编 钟柳 贵校 田刚