

饮食有道

福建人春季减肥

国家版食谱有指导

9日,十四届全国人大三次会议举行记者会,国家卫生健康委员会主任雷海潮表示,将持续推进体重管理年行动,普及健康生活方式。

国家卫生健康委面向公众发

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%。

体质指数(BMI)是衡量人体

胖瘦程度的标准: $BMI=体重(kg)/身高(m)^2$ 。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,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。

此前,国家卫健委发布《成人肥胖食养指南(2024年版)》,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”。

适合华东地区的春季食谱

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。

表 3.4 华东地区四季食谱示例

春季食谱 1 (总能量约 1200kcal)	
早餐	蒸山药+紫薯(鲜山药【毛重】*80g,紫薯【毛重】80g) 脱脂牛奶(200mL) 香菜水炒蛋(鸡蛋55g,香菜10g) 拍黄瓜(黄瓜80g)
加餐	樱桃番茄(80g)
中餐	杂粮饭(藜麦20g,薏苡仁*20g,大米30g) 蒜香草头(草头130g,大蒜5g) 春笋肉片(春笋80g,瘦肉15g) 盐水虾(明虾【毛重】50g,生姜*5g) 紫菜汤(紫菜【干】5g)
加餐	草莓(80g)
晚餐	燕麦饭(燕麦30g,大米30g) 清炒平菇(平菇【鲜】80g) 凉拌马兰头(香干10g,马兰头100g) 豆豉蒸鲈鱼(鲈鱼60g,生姜*5g,淡豆豉*8g) 西红柿汤(西红柿25g)
油、盐	全天总用量:植物油15g,盐<5g

注:1.本食谱提供能量约为1200kcal,其中蛋白质62g,碳水化合物167g及脂肪35g;宏量营养素占总能量比约为:蛋白质20%,碳水化合物53%,脂肪27%。
2.*为食谱中用到的食药物质,如山药、薏苡仁、生姜等。

春季食谱 2 (总能量约 1400kcal)

早餐	贝果汉堡(鸡蛋50g,全麦贝果60g,生菜20g,西红柿30g) 酸奶(200g)
加餐	苹果【毛重】(100g)
中餐	赤豆小米饭(赤小豆*15g,小米10g,粳米35g) 清炒水芹菜(水芹菜120g) 香菇滑鸡(香菇【鲜】40g,鸡腿肉20g) 香拌牛肉(牛肉45g,香菜10g,小米辣3g,生姜*3g,洋葱15g,木耳【干】5g) 昆布豆腐汤(昆布【干】*5g,嫩豆腐10g)
加餐	火龙果(80g)
晚餐	杂粮饭(黑米15g,粳米30g) 炒芦笋(芦笋100g) 芥菜蘑菇肉片(芥菜120g,口蘑30g,猪瘦肉30g) 菠菜蒸蛋糕(菠菜30g,鸡蛋50g) 竹荪黄瓜汤(竹荪【干】10g,黄瓜30g)
油、盐	全天总用量:植物油20g,盐<5g

注:1.本食谱提供能量约为1400kcal,其中蛋白质71g,碳水化合物195g及脂肪42g;宏量营养素占总能量比约为:蛋白质20%,碳水化合物53%,脂肪27%。
2.*为食谱中用到的食药物质,如赤小豆、昆布。

春季食谱 3 (总能量约 1600kcal)

早餐	杂粮粥(酸枣仁*5g,黄豆10g,藜麦5g,糙米20g,玉米粒【干】15g) 脱脂牛奶(250mL) 水炒蛋(鸡蛋50g) 炒青菜(青菜80g)
加餐	桑椹*(90g)
中餐	红薯小米饭(红薯15g,小米10g,粳米30g) 清炒花菜(菜花130g,胡萝卜20g) 茶树菇老鸭(茶树菇【干】30g,鸭肉50g,生姜*5g,白果【干】*5g) 茄汁鱼片(黑鱼40g,生姜*5g) 平菇汤(平菇20g)
加餐	橙子【毛重】(90g)
晚餐	凉拌荞麦面皮(荞麦面皮【熟】110g,牛腱子肉60g,木耳【干】5g,黄瓜100g,金针菇【鲜】30g,绿豆芽25g,桑叶【鲜】*15g) 紫菜虾皮汤(紫菜【干】5g,虾皮5g)
油、盐	全天总用量:植物油25g,盐<5g

注:1.本食谱提供能量约为1600kcal,其中蛋白质81g,碳水化合物218g及脂肪50g;宏量营养素占总能量比约为:蛋白质20%,碳水化合物52%,脂肪28%。
2.*为食谱中用到的食药物质,如酸枣仁、桑椹、生姜等。

科学减肥,这4件事要牢记

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。

(综合央视新闻 国家卫健委)

《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。

定时定量规律进餐

要做到重视早餐,不漏餐,晚