



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2015 年 4 月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

April 2015

本期话题： 体重管理

健康管理 · 健康体检中心

目录

- 非药物干预体重管理
- 肥胖症的药物及手术治疗
- 腰围越大糖尿病风险越高
- 肥胖影响心理健康
- 解开减重迷思
- 肥胖有害不等于越瘦越好
- 最减肥的进餐顺序

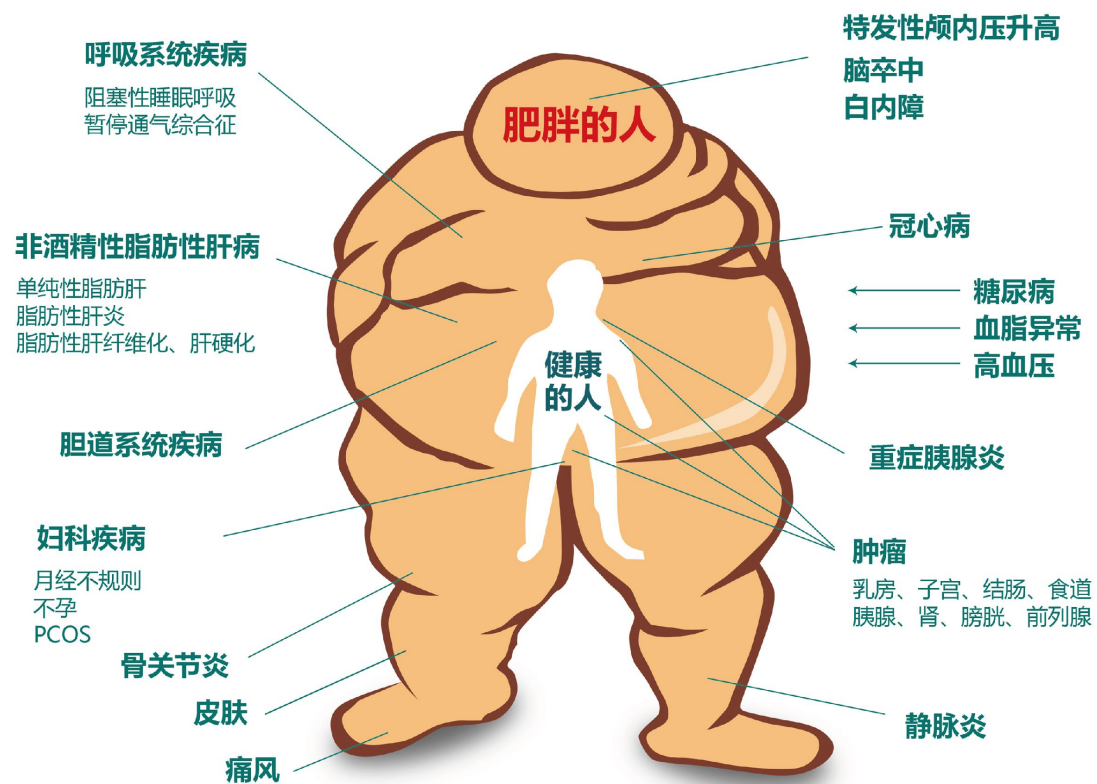
非药物干预体重管理

——减脂不减肌，瘦身不受罪

根据世界卫生组织 WHO 的预测，2015 年全球大约有 23 亿人超重，7 亿人肥胖。在我国，10 余年前，成人超重率已为 22.8%，肥胖率 7.1%。大城市超重肥胖率分别为 30%和 12.3%，并且还呈现快速上升趋势。

肥胖的危害

肥胖既是一个独立的疾病，又是 2 型糖尿病、心血管病、高血压、中风和多种癌症的危险因素，被列为导致疾病负担的十大危险因素之一。



肥胖的判定

目前最简易的超重和肥胖的判定方法是体重指数 (Body Mass Index, 简称 BMI)。具体计算方法是 $BMI = \text{体重} / \text{身高}^2$ (kg / m²)。

分类	体重指数 (kg/m ²)
体重过低**	< 18.5
体重正常	18.5 ~ 23.9
超重	24 ~ 27.9
肥胖	≥ 28

体重指数 = 体重 / 身高 / 身高 (kg / m²)

此外，腰围（Waist Circumference, WC）是衡量脂肪在腹部蓄积（即中心性肥胖）程度的最简单、实用的指标。脂肪在身体内的分布，尤其是腹部脂肪堆积的程度，与多种相关慢性疾病有更强的关联。通常，男性腰围大于 85cm，女性大于 80cm 被认为是判定腹性肥胖的临界值。

✚ 肥胖发生的主要因素

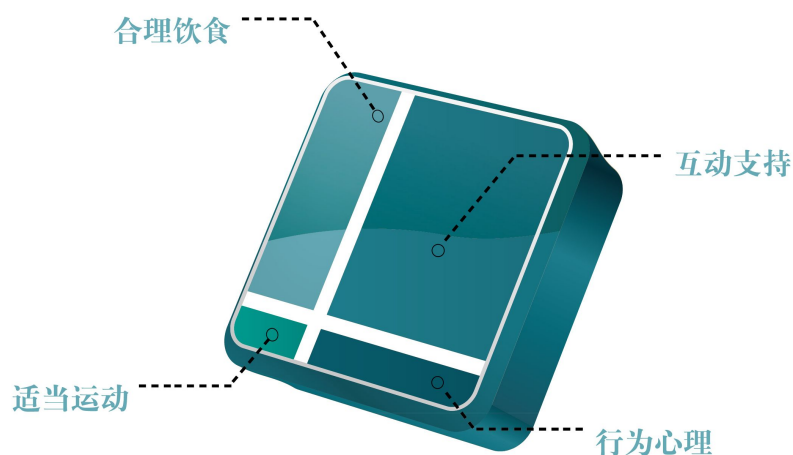
科学研究发现，不同个体对能量摄入、食物的生热作用和体重调节反应不同，受遗传特点（如生理、代谢）和生活方式（如社会、行为、文化、膳食、活动量和心理因素）影响。即使存在遗传因素影响，肥胖的发生发展也是环境因素及生活方式等多种因素间相互作用的结果。但是，**进食过量**（高热量、高脂食物摄入



过量，谷类食物减少，富含膳食纤维和微量营养素的新鲜蔬菜和水果的摄入量偏低）、**体力活动过少**（工作繁忙，静坐少动等）及**社会因素**（可选择食物品种丰富，在外就餐情况增多，情绪性进食等）仍然是目前肥胖发生的主要原因。

✚ 体重管理的方式

超重和肥胖是能量摄入超过能量消耗，以致体内脂肪过多蓄积的结果。因此，减少由膳食摄入的能量、加强体力活动以增加能量消耗，控制能量平衡是保持健康的基本条件。这是一种生活方式的重塑，是从四方面进行教育的过程：**合理饮食、适当运动、行为心理和互动支持**。



★ 饮食：非药物干预通过三个阶段减轻体重

第一阶段:减少高 GI（糖分高的食物）食物的摄入，启动脂肪代谢；

第二阶段:逐步增加低 GI（糖分低的食物）健康食物的摄入，逐步减轻体重；

第三阶段:主动培养好的饮食习惯，终生受益。

饮食方面还应注意：

- 1、控制脂肪、碳水化合物和纯能量食物的摄入；多用新鲜水果、蔬菜和粗粮，少用酒、糖、肉、油、糕点等高能食物；
- 2、营养平衡：保证蛋白质、膳食纤维和保护性营养素的供给；
- 3、合理分配一天各餐的摄入量，不要漏餐：早餐晚餐各占 30%，午餐 40%；
- 4、注意选择体积较大而所含能量相对较低，蛋白质、维生素、矿物质含量相对较高的食物，如：粗粮、豆制品、蛋类、鱼肉、兔肉、绿色蔬菜、水果、菌藻类；
- 5、烹饪方法多用清炖、煮、清蒸，少用炒、炸，戒烟戒酒；
- 6、禁食零食，多喝水（一天 6-8 杯）；
- 7、进餐时，先吃菜喝汤，后吃饭吃肉，注意细嚼慢咽，切忌饱食后睡大觉，切忌边看电视边吃零食。



健康是人生的最大财富

★ 运动：

根据美国运动医学会的推荐，健康成年人减重应采用有氧、抗阻和柔韧性运动组成的较高热量消耗的运动方案。目标是在 3-6 个月内减去体重的 5%-10%。

频率：每周运动 5-7 天；

强度：中等强度与较大强度（40%-80%最大摄氧量）相结合；

时间：最初每天 30-60 分钟，每周 150 分钟；逐渐增加至每天 50-60 分钟，每周 300 分钟；热能消耗需>2000Kcal/w。

类型：大肌肉群参加的有氧运动，辅以抗阻及柔韧性练习。

注意事项：

- ✓ 有氧运动可采用慢跑、快走、打球、游泳等。有氧运动后应进行维持肌肉力量的训练，如自重训练、健身房器械或借助家里的重物等。运动后需进行 10 分钟的拉伸和放松运动。
- ✓ 运动中应感到呼吸略微急促，出汗，运动中心率需保持在 120-150 次/分以达到燃烧脂肪的效果。



饮食控制、增强运动锻炼以及良好生活方式的形成是最有效的减重和体重控制措施。在此基础上还应关注心理健康、及时疏导心理问题，并获得家人、朋友的支持鼓励。

超重和肥胖症的防治不单纯是个人问题，应引起全社会的关注与支持。目前四川省人民医院健康管理中心也推出体重管理特色项目，由资深医师、营养师、健康管理师和运动管理师组成的专业团队，为我们的客户提供专业的体重管理服务，指导客户以科学、健康、轻松的方式达到减重目标。

编辑 Sylvia

肥胖的药物及手术治疗

肥胖的人看起来似乎很强壮，但是过度肥胖却是身体的一大隐患。那么，有什么方法可以治疗肥胖症呢？下面将为大家详细介绍肥胖症的药物和手术治疗方法。

肥胖的药物治疗

减肥药物是饮食、运动治疗的辅助手段。

★ 考虑药物治疗的指征：

- 1、食欲旺盛、餐前饥饿难忍，每餐进食量较多；
- 2、合并高血糖、高血压、血脂异常和脂肪肝；
- 3、合并负重关节疼痛；
- 4、肥胖引起呼吸困难或有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、反流性食管炎等；
- 5、 $BMI \geq 24 \text{kg/m}^2$ 有上述并发症情况或 $BMI \geq 28 \text{kg/m}^2$ 不论是否有无并发症，经过 3-6 月的单纯控制饮食和增加活动量处理仍不能减重 5%，甚至体重有上升趋势者。

★ 药物减重的目标：

使原体重减轻 5%-10%，减重后维持体重不反弹，使降血压、降血糖、调脂药物能更好发挥作用。



★ 不宜应用减肥药物的情况：

- 1、儿童；
- 2、孕妇、乳母；
- 3、对该类药物有不良反应者；
- 4、正在服用其他选择性血清素再摄取抑制药；
- 5、用于美容的目的。

理想的减肥药应能够减少能量摄取，增加能量消耗，并改善与肥胖症相关情况的危险因素，且安全性好。

★ 减重药物治疗的误区：

由于社会商业化的进展、目前人们对美和健康的渴望以及普通民众缺乏基本的医学知识导致大量的减肥药物、食物、保健品、减重器械充斥市场，充满欺骗性的广告吸引了大量的消费者。



患者过分的相信减肥药物，特别热衷于“不用控制饮食、无需运动的燃烧脂肪药物”。很多患者无数次失败又无数次被新产品的“花言巧语”唤起减重的希望。

★ 目前常用的治疗肥胖症的药物：

1、作用于中枢的食欲抑制剂：

通过影响神经递质的活性，减少 5 羟色胺和去甲肾上腺素再摄取，从而减少食物摄入量，抑制食欲和提高基础代谢率来减重。

2、作用于外周的脂肪酶抑制剂：

抑制胃脂肪酶、胰脂肪酶的活性，从而减少脂肪的吸收。

3、兼有减重作用的降糖药：

二甲双胍、胰淀粉样多肽类似物、胰升糖素样肽 1 受体激动剂。



✚ 肥胖的手术治疗：

2007 年中国肥胖病外科治疗指南提出中国肥胖病人选择手术适应证：

1、确认出现与单纯脂肪过剩相关的代谢紊乱综合征，如 2 型糖尿病、心血管疾病、脂肪肝、脂代谢紊乱、睡眠呼吸暂停综合征等，且预测减重可以有效治疗。

健康是人生的最大财富

2、腰围：男性 $\geq 90\text{cm}$ ，女性 $\geq 80\text{cm}$ ，且伴有血脂紊乱：甘油三酯 $\geq 1.70\text{mmol/L}$ ，和(或)高密度脂蛋白，男性 $< 0.9\text{mmol/L}$ ，女性 $< 1.0\text{mmol/L}$ 。

3、连续5年以上稳定或稳定增加的体重， $\text{BMI} \geq 32\text{Kg/m}^2$ 。

4、年龄16岁—65岁。65岁以上的，由于肥胖相关的并发症顽固且复杂，应根据术前各项检查，权衡手术利弊，再决定手术与否。16岁以下青少年病人，要综合考虑肥胖程度，对学习和生活的影响，以及是否有家族遗传性肥胖病史、本人意愿。

5、经非手术治疗疗效不佳或不能耐受者。

6、无酒精或药物依赖性，无严重的精神障碍、智力障碍。

7、患者了解减肥手术，理解和接受手术潜在的并发症风险，理解术后生活方式、饮食习惯改变的重要性并有承受能力，并能积极配合术后各种随访项目。



编辑 风清

腰围越大糖尿病风险越高



中国人中糖尿病患者已经突破一亿人，而最令人心惊的是，成年人当中糖尿病前期患者居然已经高达50.1%。换句话说，就是在中国的18岁以上成年人当中，每两个人就有一个是2型糖尿病的候选人！如果不采取措施及时改变生活习惯，大部分糖尿病候选人在十年之内就会发展成糖尿病患者。这些人当中，也有你一个吗？

测试：你是不是糖尿病的候选人

关注糖尿病的人们都知道，空腹血糖超过 7.0mmol/L 的人就会被确认为 2 型糖尿病。有人可能会说：我的空腹血糖是 5.6，距离糖尿病还远着呢！也有人撇撇嘴说：我的空腹血糖水平只有 4.5，多正常啊，难道也会是糖尿病候选人？还有人说：我饿狠了就经常发生低血糖，上次测空腹血糖才 3.3，我难道也会有糖尿病危险？

还真别说，这些人都有可能是糖尿病的候选人。不信吗？先做做下面这个测试，看看自己有几项能回答“是”。

- ★ 空腹血糖超过 5.6mmol/L；
- ★ 葡萄糖耐量测试 2 小时后血糖超过 7.8mmol/L；
- ★ 有脂肪肝或高甘油三脂问题；
- ★ 腰围和身高的比值超过 0.5；
- ★ 腰上有很多赘肉；
- ★ 四肢瘦弱而松软，肌肉很少；
- ★ 不喜欢运动，日常活动量很小；
- ★ 体能比较差，上楼都觉得累；
- ★ 有过多节食减肥之后体重又反弹的经历；
- ★ 饿了就觉得特别难受，容易低血糖；
- ★ 三餐吃白米饭、白馒头或白面包；
- ★ 主食吃得比蔬菜多，而且先吃几大口主食才吃少量菜；
- ★ 喜欢喝甜饮料或喜欢吃甜食；
- ★ 喜欢大米饭配红烧肉、大米饭配卤肉之类的吃法；
- ★ 喜欢收盘子，饱了也要把剩下的两口饭吃掉；
- ★ 喜欢用有油的菜汤拌饭吃；
- ★ 怀孕后体重增加很快；
- ★ 有过妊娠糖尿病的历史；
- ★ 直系亲属中有糖尿病患者。



以上这些问题，每一个项目都提示有未来患糖尿病的危险，回答“是”的项目越多，那么危险就会越大。如果有 5 个以上项目都是肯定回答，那真的要赶紧采取措施控制血糖了。

1、血糖控制能力差，意味着衰老和减寿

按目前的最新标准，空腹血糖在 5.6 以上，长期而言就有带来微血管损害的麻烦，所以你千万不要因为空腹血糖没有突破 6.0 就沾沾自喜。长寿研究发现，随着衰老的进程，人体血糖控制能力会下降。即便没有糖尿病的人，血糖的平均水平也会逐渐升高。那些最长寿的人，都是中年时代血糖控制能力非常好的人。

2、餐后血糖甚至比空腹血糖更重要

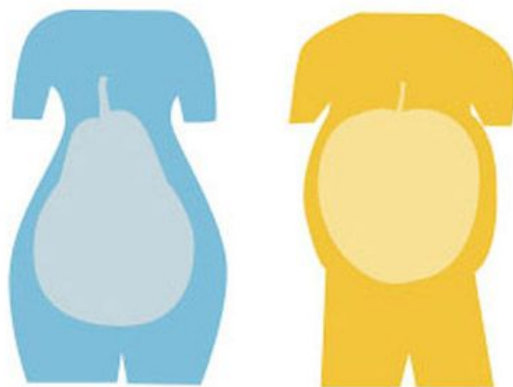
很多糖尿病候选人的空腹血糖水平甚至低于 5.6，他们会在体检中感觉到自己“没问题”，甚至没有会。但是，千万不要心存侥幸，事实上，在我个普遍情况，没准你血糖完全正常的人，甚至超过 11，必须赶紧采取控制和治疗措施。



在人的一天当中，真正的空腹时间只有一夜睡眠，而三餐饭后的时间加起来有十几个小时。所以，餐后血糖高，就等于一天当中大部分时间处于高血糖状态，而高血糖状态会引起“高氧化应激”、“蛋白质糖化”、“血液循环障碍”、“心脏和肾脏负担加重”等很多严重威胁健康的问题。高血糖状态也会让人容易合成脂肪、容易升高血脂而难以减肥瘦身。

3、关心体重，不如关心腰围

体重只能告诉你身体的总重量，却不能告诉你，其中多少是骨骼，多少是肌肉，多少是肥肉；也不能告诉你，脂肪是在皮下储藏，还是深入到内脏组织当中。所以相比于体重，脂肪含量和分布对健康更重要。



研究发现，那些腰腹膨大突出、身体脂肪率高的人，往往都有脂肪肝问题，内脏脂肪过多，患糖尿病的风险也比正常人大得多。腰细绝不仅仅只有美学意义，更有健康意义。国内外研究都提示，“腰围身高比”是个好指标，这个比值越大，通常意味着糖尿病和代谢综合征的风险越大。如果已经接近甚至超过 0.5，那就要高度警惕了。如果一个减肥方法降低体重的速度比较慢，却能有效降低腰围，那么它就是最靠谱最健康的减肥方法，因为这意味着身体的肌肉和骨骼没有丢失，内脏脂肪却真的减少了，糖尿病的风险真的减小了。



4、肌肉少，“瘦”人也爱糖尿病

也许你会觉得，其他项目都能理解，但是，肌肉少点，体能差点，节食减肥反弹过……这些和糖尿病有什么关系啊？这些都与血糖控制能力有关。肌肉通过把葡萄糖合成肌糖原的方式，能够“储藏”大量的葡萄糖，而肌肉的各种运动，又会消耗相当多的血糖和糖原。特别是在吃进去大量淀粉类食物，“血糖负荷”比较高的时候，身体更需要肌肉来容纳多余的葡萄糖。

所以，一个人的肌肉越薄弱，体能越差，体脂肪比例越高，肌肉容纳和消化葡萄糖的能力越低下，那么在吃精白食物和甜食的时候，身体控制血糖的能力就越低。节食饥饿会消耗身体的肌肉组织，而体重反弹后，肌肉少了，同样重量下的体脂肪比例就会上升，实际上是一种“偷着变胖”的结果，而这也同样会伤害到身体的血糖控制能力。

5、低血糖更容易演变成高血糖

人体的血糖水平必须维持在稳定范围当中。如果发生了低血糖，人会感觉头晕、腿软、手抖、冒虚汗、饿得发慌、精力无法集中，甚至眼前发黑，晕倒在地。低血糖的人一般都是肝脏和肌肉储备糖原的能力都不足，血糖控制能力差，所以一旦身体发福，反而比别人更容易患上糖尿病。从食物角度来说，那些最容易升高血糖的精白细软食物和甜食，也最容易导致低血糖，因为它们消化快，血糖上升猛，身体就要分泌大量胰岛素把血糖降下来。但是这项工作一旦过度，结果就是血糖水平迅速下降，一直降到低于正常水平，也就是发生低血糖情况。

6、孕妇不是越胖越好

近年以来，孕妇中的妊娠糖尿病比例一路走高。对很多准妈妈来说，孕期控糖成为一个艰巨的任务。这是因为这些准妈妈原本肌肉薄弱体能低下，而且孕期大吃大喝，体重上升过快，使血糖控制能力更加下降，无法对付每天所吃大量精白食物中的淀粉。



孕期糖尿病，不仅给宝宝和妈妈带来巨大风险，而且让宝宝将来长大后比别人容易患上糖尿病，也让妈妈中年后的糖尿病风险上升几倍到十几倍。所以，女性在孕前一定要加强健身，改善饮食习惯，孕期也不能大吃大喝，要把体重控制好，做个“皮薄馅大”的准妈妈。

文据 范志红

肥胖影响心理健康

肥胖不仅影响人的形体美，而且易使人心理产生自卑感，引起各种疾病，加速人的衰老和死亡，对人的身心健康造成严重的损害。肥胖者的心理问题正受到越来越多人的关注，如胖孩子往往自信心不足，心理压力大，体重过高的女性易患抑郁症，胖男则往往好斗。



健康是人生的最大财富

肥胖青少年的心理负担

美国心理学家研究指出，与体重正常的同龄人相比，肥胖青少年要承受更加沉重的心理负担。

从心理行为问题上看，体型不美，活动不方便，在集体活动中常是同学们取乐的对象，常受到同学们排斥和嘲笑，妨碍肥胖儿主动参加集体活动的热情和积极性，他们较少或拒绝参加集体活动，渐渐导致抑郁、社交退缩和情绪不稳定等心理行为问题。所以肥胖儿往往自我评价低、自信心不足、自卑感明显，表现出较多的焦虑情绪、悲伤、孤独、紧张、担心等行为特征。

从社会适应能力与同伴的关系看，随着儿童肥胖程度加重，社会适应和社会交往能力、学校活

 动和学习能力均随之降低。一方面是肥
 胖儿自身由于体型不
 佳、活动不灵活，
 取笑，他们不愿意
 动，减少与同伴的
 正常接触与交往。另
 一方面是来自同伴
 难看或因为他们在
 游戏中表现笨拙而不
 愿与其玩耍，也会影响肥胖儿童正常同伴关系的建立。

心理学专家提醒，导致孩子肥胖的一个主要原因是父母的养育观，许多父母都认为孩子越胖越好，常以自己孩子肥胖为骄傲。然而“大胖小子”、“九斤姑娘”从医学上讲早已不是什么值得炫耀的好事。一些父母由于缺乏育儿经验，只要孩子啼哭就认为是饥饿，就给予食物，导致孩子无法判断饥饿和难过的区别，以后一遇到不顺心的事就猛吃东西缓解焦虑。

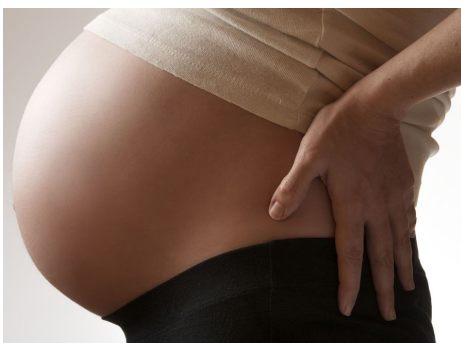


静坐的生活方式伴不良饮食方式导致肥胖的高发生率。飞速发展的现代信息化技术，改变了孩子们的生活方式。应加强对儿童少年的健康教育，培养他们从小养成健康的行为和生活方式。

肥胖的女人不快乐

青春期的少女因为发育而出现体形较胖时，很容易产生焦虑、恐惧和抑郁情绪，有的女孩因此而强行节食来控制体重的增长，过度者容易影响发育甚至导致神经性厌食症。有的女孩则因为受到同伴冷落而“索性破罐子破摔”，远离群体而从食物中获得安慰，这样就极易造成更为肥胖的体形。胖女孩长大以后，不仅要面对生理上患高血压、心脏病等疾病的高风险，在就业、恋爱、结婚等人生大事上，也常常遭遇烦恼。

怀孕是女性体重
大医院、妇幼保健院
体重增长过多过快的
子期间，根据我国传
而且几乎不运动，致
这样很容易导致腹部
地沉积在腹部。



剧增的另一个原因。各
近几年都出现了孕妇
普遍现象。而产后坐月
统习惯，妈妈应该大补
使过多摄入热量。其实
肌肉松弛，使脂肪过多

研究人员曾对 4 万多名成年人的体重指数与抑郁症之间的关系进行综合研究，结果发现肥胖可使女性患抑郁症的风险提高三成，而肥胖对男性的心理影响则不大。

编辑 无涯

解开减重迷思

练哪里就能减哪里？—— 错！

很多人以为练哪里就能减掉哪里的脂肪，于是为了减小肚子，每晚做几百个仰卧起坐，这是错误的。脂肪的堆积是周身性的，男性腹部堆积最快，女性臀部、小腹及腰部堆积最快，然后才是四肢。而减重也是周身性的，从来没有练哪里就减哪里的说法，只有重点部位的肌肉训练。



健康是人生的最大财富

✚ 减去 10 斤体重就是减去 10 斤脂肪？—— 错！

市面上许多减肥广告常常拿这个概念来吸引肥胖人群，但是我们应该清楚，减去 10 斤体重，可能包括 5 斤水、3 斤粪便、1 斤肌肉和 1 斤脂肪。脂肪密度较小，像泡沫，当你减去 10 斤纯脂肪，体型将会有极大的改变，而这几乎是很难达到的。所以要明确一点，减重，减脂才是王道！

✚ 练力量会让女性变成“大肌肉女”？—— 错！

很多锻炼的女性担心自己进行力量训练使肌肉发达如男性，很不好看。其实完全不用担心，想要练出发达的肌肉，需要四个条件：足量的雄性激素、极高强度的锻炼、正确的训练方法（大重量、每组 8-15 次、3 组）和大剂量营养补充。女性因为生理原因，雄性激素低，运动量、营养和训练方法（小重量、每组 15-25 次）与男性不同，不太可能把肌肉练的特别大，只会适量增加肌肉密度，看上去纤细挺拔，这也是女性普遍希望达到的效果。

✚ 拼命节食不运动也能瘦？—— 错！



当你过度节食，一方面不易坚持，容易暴饮暴食。另一方面，身体会误以为你进入饥荒困境，于是启动自我保护机制，减少热量消耗，基础代谢下降 20%-30%。更可怕的是，身体会分解肌肉节约开支。一旦食量恢复，身体变加快吸收，体重快速反弹，并且长脂肪为主肌肉少。结果便是，低基础代谢、丢失肌肉、体态比以前更臃肿。

✚ 为什么我的体重未超标，却显得很臃肿？

举个例子，一个身高 180cm 的男性，体重 200 斤，一定是大胖子吗？答案是他还可能是一位健美先生。从专业角度讲，判断一个人肥胖要看“体脂比”，即脂肪重量占体重的比例。男性 15% 为宜（18% 超重，25% 肥胖），女性 22% 为宜（25% 超重，30% 肥胖）。因此，体重未超标但体型臃肿，是你的身体脂肪过多，需要减重。

为什么我天天做运动，肥肉却减不下来？

原因很简单，你做的不是中等强度有氧运动，所消耗的热量并非由脂肪提供而是来自于食物中的糖分。脂肪是人体的储备能量，像银行里的存款，食物中的糖分是钱包里的现金。花钱时，先从钱包取，方便在运动时优先采用供能比例非常小，分钟以上，脂肪动后进行有氧耐力运动，才能达到减脂的效果。很多人运动时间不够长，消耗了糖分，感到饥饿，又吃了一顿补回来，完全没有达到减肥的效果。



我一天能消耗多少能量？

人的热量消耗大概分为三个方面，基础代谢+体力活动消耗+食物热效应。其中体力活动是一切身体活动所需要的热量。食物热效应为食物消化和吸收做功所消耗的热量。而基础代谢占的比率最大（60%以上），是指人体维持机体所有器官所需要的最低能量需要，是在人体在清醒而又极端安静的状态下，不受肌肉活动、环境温度、食物及精神紧张等影响时的能量代谢。一般来说，女性每天的基础代谢率为 1200Kcal，男性 1600Kcal。

编辑 Sylvia

肥胖有害不等于越瘦越好

近年来，减肥成了社会上的热点现象。不过，越是面对热点，越是需要冷静思考。一来，肥胖的标准如何确定？二来，不同的人群，是否可以采用同样的标准判断？管理好我们的体重是一门学问。虽然“千金难买老来瘦”等俗谚流传了很多年，但是，真正可靠的还是有凭有据的科学研究结果。亚洲人的理想体重到底是多少？过胖影响健康，是不是等于越瘦越好呢？

称出来的胖瘦有门道

界定胖和瘦，医学科学家一直在探索科学的指标。单凭眼睛看是不行的。每个人对胖瘦的观感都不一样。研究胖瘦和健康的关系，也必须有一个能够称得出、算得准的数值。身体质量指数就是应用最为广泛的体重指标之一。

身体质量指数=体重（千克）/身高（米）的平方。举例来说，如果您身高 1.60 米，体重 50 千克，那么，您的身体质量指数就是 19.0。

中国人太瘦或太胖都有害

首先必须肯定的是，过度肥胖确实危害健康。研究证实，高身体质量指数和额外死亡危险有关系。中国人、日本人、韩国人的身体质量指数如果高于 35.0，死亡危险比正常人群要高出 50%。



研究有一个特别的发现，印度人和孟加拉人的身体质量指数即使达到这么高的水平，也没有表现出额外的死亡危险。南亚人的这种表现，可能跟那里的国情有关。在印度和孟加拉国，胖人大多富有，能够享受更好的医疗。因此，在这个平均寿命较低的地区，胖人反而表现出相对的长寿。

不过，东亚人，包括我们中国人的情况还是和世界其他人群类似。我们的体重管理计划中，指数高于正常范围的时候明显得多。在中国人、日本人和韩国人中，身体质量指数小于 15 的人群，死亡危险是身体质量指数在 22.6-27.5 之间的人群的 2.8 倍。

健康是人生的最大财富

聪明看标准 科学管体重

身体质量指数只不过是健康研究中的一个统计工具。数字是死的，它的意义依赖于医学专家的科学解读。我们分析数据，发现了身体质量指数和研究对象的死亡危险之间的一些关系。但是，单凭这两项数据我们只能“知其然”而不知其“所以然”。

要“知其所以然”，还需要一系列的实证研究，我们目前可以提出三条建议。

★ 肥胖有害，但不是越瘦越好。

肥胖增加得相关疾病和死亡的危险。这一点已经板上钉钉。但是，研究也发现，体重过轻对中国人健康也造成严重危害。

对体重过轻的人群，需要普及营养学知识，帮助戒烟和控制饮酒，鼓励适当的体育锻炼，以增加肌肉质量。通过有效地增加体重，可以降低人群的死亡危险。



★ 称出来胖，未必看起来胖。

身体质量指数并不能说明人体脂肪比例和脂肪分布类型。同样的身体质量指数，可能是个虚胖子，也可能是个健美先生。这是因为，同样的重量，肌肉的体积比脂肪小得多。您完全可以在保证适宜体重的同时，通过锻炼肌肉来健美和塑身。

★ 体重管理也需要个体化。

理想体重，不但欧洲人和亚洲人会有差异，每个人之间也会因为具体情况有所不同。年龄、性别、体型特点、疾病状况等都是我们在管理自己体重时需要考虑的因素。

总而言之，只有学会聪明看标准，科学管体重，才能获得理想中的美丽与健康！

文据 郑苇

最减肥的进餐顺序五步法

大部分人的饮食习惯都一定是先动筷子吃饭，然后，配一些肉、鱼，很多人就这样把一碗饭吃完了，最后觉得自己没吃到蔬菜有罪恶感，所以就随便夹几口吃一下；之后再喝汤及吃水果。这样的进食方式比较容易使人发胖，因为先吃大量的精致的米食，一方面很容易吃下过多的热量，另一方面这些精致的米食吃下去，血糖很容易快速上升，并刺激体内胰岛素的分泌；胰岛素分泌以后，很容易让体内的脂肪堆积。

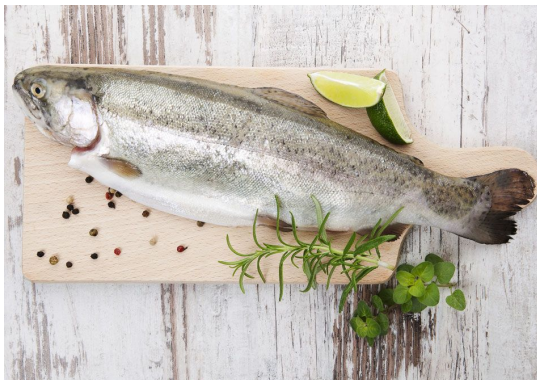
✚ 先吃蔬菜

减肥者一定要把握一个原则：“热量密度”低的食物要先吃，像蔬菜这种食物，不但热量密度低，又是高纤维食物，更重要的是五颜六色的蔬果，含有丰富的维生素、矿物质。记得蔬菜的烹煮方式应尽量用水焯的方式，不要放太多油。



✚ 喝汤

吃完一盘蔬菜以后可以喝一些汤，但要记得在减肥时，不要喝太多“浓汤”，应尽量选择清汤。



✚ 吃肉、鱼、蛋等蛋白质食物

此时，你的胃已经快要半饱了，可以吃一些高蛋白的食物，补充每日的蛋白质需要，但要记得这些食物最好不要用高温油炸、煎的方式，因为不仅热量会增加，还容易产生致癌物；建议这些高蛋白的食物多用卤、蒸、炖的方式制作。

吃米饭

我们习惯吃白饭，但白饭容易让血糖上升，选择最后再吃白饭，可以延缓血糖的上升。而且，此时应该不会感觉很饿了，就不会一下子吃太多高淀粉的食物。不过我们也不能不吃淀粉，所以最后再吃饭这种方式，不但能均衡饮食，还能减少热量摄取。如果能把白米饭换成五谷饭或是糙米饭，对于控制体重更是有帮助。

吃水果

很多人会觉得饭前吃水果能帮助消化，但若以减肥的概念来看，建议水果放在最后吃，因为若是空腹吃水果，很容易使血糖上升，并刺激胰岛素的分泌，不利于减肥。想减肥时，建议多选择甜度低的水果，如苹果、番茄等。

稍稍调整你的进食顺序，你会发现体重会慢慢下降。



运动后如何进食：

运动后觉得饿，休息多久吃东西比较合适？

吃什么能补充体力又不增肥？



有研究表明，运动后进食的小组比 4 小时后进食的小组，体脂肪低 24%，肌肉质量多 6%。中高强度运动后补充适当的食物，主要用于补充消耗的肝糖原和修复肌肉组织，有助于恢复体力，又不会导致肥胖。

中高强度运动（心率达到 130~140 次/分）后不宜立即进食，因这时胃肠消化吸收功能较低，进食会增加消化系统的负担。运动后休息半小时到一小时进食比较合适。这时，应补充点碳水化合物和蛋白质。碳水化合物能让体力迅速恢复，蛋白质能修复肌肉组织，两者的比例为（3~4）：1，效果最好，总能量应在 1.2 千焦左右。淀粉类食物可选择面包、面食、谷类食物、土豆等，蛋白质则可以选择低脂牛奶、低糖豆浆。一个面包加一瓶牛奶就比较合适。

运动后可通过喝水或运动饮料补充水分，但不宜喝碳酸饮料、咖啡等。

编辑 苗苗



亲爱的朋友：

感谢您翻阅我们的《健康期刊》，
希望本期的内容对您能有一定帮助。

如果您对这本《健康期刊》有什么意见和建议，请在此留下您的墨宝。

谢谢！

[illegible]

联系电话: 028-87394807

邮箱: jkglzx999@163.com