



## 减重路上的坎 该怎么过?

肥胖是冠心病、糖尿病、癌症、脂肪肝等众多代谢性疾病的高危因素,已成为全球性重大公共卫生问题。

面对健康危机的威胁,以及对理想身材的渴望,促使着越来越多的人投身“减重事业”。然而,许多人在减重的道路上摸爬滚打,却仍与目标遥遥相望。

掌握科学减重的方法是破题的终极通关秘籍!

### 减重的三大难点及其对策

#### 一、晚上更容易感觉到饿?如何缓解夜间饥饿感?

“白天自控力强,傍晚却渐渐失控”,这成为了许多成年人体重管理中面临的一大挑战。这一困境主要是因为夜晚饥饿感增强。

夜晚食欲失控并非单纯因意志力薄弱,而是生理、环境、行为等多重因素共同作用的结果。随着夜幕降临,促进食欲的胃饥饿素大量分泌,而抑制食欲的瘦素水平下降,形成“双重饥饿信号”。白日累积的工作压力,使得糖皮质激素、肾上腺素等压力激素在夜晚达到高峰,驱使身体渴望高热量食物。

此外,熬夜、失眠所引发的昼夜节律紊乱,导致褪黑素分泌推迟,进一步加剧了夜间加餐的冲动。

#### ●解饿小技巧:

1.优化晚餐结构。增加富含膳食纤维的蔬菜和低脂优质蛋白食物(如鸡胸肉、瘦里脊、嫩豆腐),可以延缓胃排空速度,从而提供持久的饱腹感。

2.减少食盐的摄入。减少咸味对大脑饥饿中枢的强烈刺激。

3.正确饮水也很重要。一次性喝50~100毫升,小口慢饮,这样能有效减轻饥饿感。

另外,如果睡前饥饿感特别强,不妨补充一点健康小零食,比如1根小香蕉、1个中等大小的苹果、1杯低脂或脱脂的酸奶(或牛奶)、1个水煮鸡蛋,这些都能帮助我们稳定情绪,增加饱腹感,抵御夜间饥饿感的侵袭。

#### 二、体重卡着不动了?如何突破减重平台期?

明明吃得很少了,可体重却还是纹丝不动?相信这是不少朋友减重时遇到的又一大困难。实际上,减重的过程并非一条直线持续下滑,而是会经历多个平台期。

这是因为当我们减少能量摄入一段时间后,身体会启动“节能模式”,降低基础代谢率,让机体能量达到一个新的平衡状态,从而导致体重减轻的步伐停滞。

●要突破平台期,就要给予身体新刺激,重启我们的代谢引擎,从而撼动稳定的体重:

1.告别那些极端减肥法,选择阶梯式科学减重法。

2.重新评估饮食方法和运动模式,坚持均衡膳食,交替进行不同的运动方式。

以限能量饮食为例,可以在现有饮食能量不变的基础上,增加蛋白质摄入比例,适当降低碳水化合物的比例,还可以增加膳食纤维、B族维生素的摄入,加速体内的新陈代谢,让我们尽快走出减肥平台期。

#### 三、瘦了又胖?体重反反复复?如何破解体重反弹魔咒?

减重难,维持减重成果更难。研究发现,绝大多数肥胖患者在减重后2年内反弹下降体重的一半以上,在减重后5年内反弹超八成。我们形象地将这一现象称为“溜溜球效应”。

为什么减肥后身体总想胖回去?我们的身体似乎对“高体重”状态有着某种固执的偏好,这是因为人体内的脂肪细胞存在着一种“肥胖记忆”。减重后的脂肪细胞虽然体积缩小但数量不变,这种体积的收缩会引发脂肪细胞内外压力的变化,进而通过炎症反应和分泌脂肪细胞因子等一系列机制引发体重反弹。

此外,许多减重者在达成阶段性目标后,大脑中会错误地发出“放松”的信号,使他们又恢复到不健康的饮食习惯;一旦恢复既往饮食,脂肪细胞就会迅速吸收超过正常水平3倍的能量,进一步蓄积脂肪。

因此在减到标准体重之后,我们还应至少花3~6个月来巩固减重成果。

●在维持体重的阶段,养成以下十个好习惯能帮助我们有效破解体重反弹的魔咒:

- 每天量体重
- 计算食物能量
- 称量食物分量
- 提前规划三餐
- 少吃自助餐
- 抵制零食诱惑
- 多吃易饱腹食物
- 适当延长运动时间
- 锻炼肌肉
- 忽略早餐

同时,常食用新鲜蔬菜水果、谷物、深海鱼类,采用健康烹饪方式,以上方法能够调节肠道微生物、减少氧化应激,改善身体的炎症反应,从而稳固减重效果。

#### 总结

体重管理是长期工程,要想打赢这场持久战,要建立“认知—行为—环境”三位一体的支撑系统。

在认知上,接受体重的正常波动,培养对食物和饥饿的理性认识。

在行为上,养成可持续的饮食、运动、睡眠等习惯。

在环境上,打造健康厨房,减少环境诱惑;积极加入减重社群,汲取社会支持力量。

(本报综合)

# 温岭市第一人民医院

## 减脂食谱来了!

温岭地处浙江东南沿海,三面环山、一面临海的地理环境,塑造了独特的“山海融合”饮食文化。清蒸鲳鱼鲜掉眉毛,现捣年糕包万物,爱吃的温岭人,既拥有“嗜鲜如命”的海洋基因,又有“粗粮细作”的山地智慧。《中国成人肥胖食养指南》指出,减重需兼顾营养与地域饮食习惯。

为了提高食谱的可行性,温岭市第一人民医院结合温岭本地特色,对《成人肥胖食养指南》华东地区食谱稍作修改,制订独属于温岭人的减重食谱!同时遵循成人肥胖患者食养原则,保持较少的油盐使用量。



### 食谱执行说明及备注

推荐男性每日摄入能量限制在1200~1500kcal/d,女性1000~1200kcal/d范围内的限能量平衡膳食,如有疑问可咨询相关临床营养师或至营养科门诊就诊。除括号内特殊标明外均为食谱原料的可食部生重。

1. **主食、蛋白质食物、蔬菜的量都是指食材生重。**100克主食=100克大米/白面/杂面/小米=100克挂面=100克梳打饼干=240克米饭=120克馒头/面包=5×100g土豆/红薯/山药;每天主食一半或者1/3是粗粮。

▲粗粮主食的做法:粗粮饭(小米饭、高粱米饭、荞麦米饭等)、二米饭、杂面煎饼、杂面条、杂面馒头/发糕、窝头等。

2. **蛋白质食物:**【红肉】猪牛羊驴兔等;【白肉】鸡鸭鱼虾等、豆腐、豆干等

100克蛋白质食物=100克纯瘦肉=2×100克豆腐=2个鸡蛋=2×250毫升脱脂牛奶

▲午餐可以吃红肉,晚餐尽量吃白肉。

3. **新鲜蔬菜:**每天总量1斤(500克以上)

叶类菜:菠菜、芹菜、韭菜、茴香、生菜、木耳菜、苋菜等

菇类:木耳、金针菇、香菇、杏鲍菇、海鲜菇、牛肝菌、平菇、茶树菇等

其它:黄瓜、西红柿、西兰花、花菜、青椒、洋葱、冬瓜等

▲吃土豆/红薯/山药需要抵扣主食,100~150g相当于25g普通主食。

4. **水果:**优先选择苹果、梨、杏、桃、樱桃、草莓等低糖水果,芒果、榴莲、火龙果等热带水果能量比较高。西瓜适量,1斤西瓜约等于半碗饭。

5. **少吃/不吃:**各种加工食品,如香肠、腌肉、薯片、方便面等;各种含糖饮料;肉汤,肉皮,排骨,千岛沙拉酱,奶香沙拉酱,火锅麻酱料;坚果类,如花生、瓜子、开心果、腰果等。

6. **烹调方式:**生吃、拌菜、蒸、煮、涮为主,煎炒点缀,避免油炸。尽量在家吃饭。

7. \*为食谱中用到的食药物质,如山药、枸杞子、生姜、淡豆鼓等。

(来源:温岭市第一人民医院营养科)

掌上温岭App刚推出“健康有型·百日蜕变”减重活动,测一测你的BMI,每天坚持晒晒你的食谱,和小伙伴们一起互相鼓励,这个夏天我们一起享瘦!



### 甩掉“重”担



4月18日,滨海镇湾下村举办了一场“健康体重管理”专题宣讲活动。滨海镇文化特派员毛威波结合国家卫健委“体重管理年”三年行动要求,通过案例讲解、互动问答等形式,向村民普及科学体重管理知识,吸引周边众多群众参与。

通讯员 李丹 摄

4月18日,太平街道方城社区邀请社区中老年人参与蔬菜套圈趣味游戏,以寓教于乐的方式宣传科学饮食、控制体重的重要性,让“轻盈生活”的理念深入人心。

通讯员 张鲜红 摄