



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帮助我们有效破解体重反弹的魔咒：

1. 每天量体重
2. 计算食物能量
3. 称量食物分量
4. 提前规划三餐
5. 少吃自助餐
6. 抵制零食诱惑
7. 多吃易饱腹食物
8. 适当延长运动时间
9. 锻炼肌肉
10. 不忽略早餐

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知。

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。《中国成人肥胖营养指南》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《成人肥胖营养指南》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营养原则，保持较少的油盐使用量。

春季食谱

（总能量约1200kcal）

早餐 **蒸山药+紫薯**（*山药+紫薯共200g）
脱脂牛奶 250ml
香菜水炒蛋（鸡蛋55g，香菜10g）
拍黄瓜（黄瓜【毛重】80g）

加餐 **小番茄**（80g）

中餐 **杂粮饭**（杂粮30g，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**（燕麦米30g，大米30g）
清炒平菇（平菇【鲜】80g）
凉拌马兰头（豆腐干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：油15g，盐<5g

秋季食谱

（总能量约1200kcal）

早餐 **馒头**（馒头45g）
水煮蛋（鸡蛋50g）
桃胶银耳牛奶羹（桃胶【干】5g，银耳【干】5g，*莲子【干】5g，脱脂牛奶250ml）

加餐 **鸭梨**【毛重】（100g）

中餐 **黑米饭**（黑米20g，粳米25g）
蒜泥木耳菜（木耳菜120g，大蒜5g）
西芹百合虾仁（西芹50g，*百合【鲜】20g，虾仁30g）
葫芦肉片（葫芦【去皮】40g，瘦肉20g）
西红柿蛋汤（西红柿30g，紫菜5g）

加餐 **杨桃**【毛重】（50g）

晚餐 **板栗饭**（板栗15g，粳米25g）
清炒红薯藤叶（红薯藤叶120g）
洋葱香芹牛肉丝（牛里脊40g，洋葱40g，香芹40g，*黑胡椒2g）
葱油蛭子（蛭子【毛重】150g，*生姜5g）
三鲜汤（香菇【鲜】20g，内酯豆腐10g，*牡蛎【鲜】10g）

油、盐
全天总用量：油15g，盐<5g

夏季食谱

（总能量约1200kcal）

早餐 **三明治**（全麦吐司80g，鸡蛋50g，生菜20g，紫甘蓝20g，西红柿20g，低脂沙拉酱5g）
脱脂牛奶 250ml

加餐 **猕猴桃**【毛重】（70g）

中餐 **燕麦黑米饭**（粳米25g，黑米10g，燕麦米15g）
草菇西兰花（草菇50g，西兰花60g）
芹菜豆腐干（芹菜50g，豆腐干20g）
彩椒牛里脊（彩椒40g，牛里脊45g，*黑胡椒1g）
薏苡仁冬瓜汤（*薏仁5g，冬瓜80g）

加餐 **山竹**【毛重】（80g）

晚餐 **小米红薯饭**（小米10g，红薯50g，粳米20g）
蒜泥空心菜（空心菜130g，大蒜3g）
荷塘月色（虾仁【鲜】30g，黑木耳【干】5g，荷兰豆30g，芦笋30g，*白果【干】10g）
西葫芦肉丝（猪里脊20g，西葫芦40g）
丝瓜百合汤（丝瓜50g，*百合【干】5g）

油、盐
全天总用量：油15g，盐<5g

冬季食谱

（总能量约1200kcal）

早餐 **花卷**（花卷55g）
咸豆腐脑（豆腐脑200g，不加油条）或
脱脂奶 250ml
茶叶蛋（鸡蛋50g）

加餐 **凤梨**（60g）

中餐 **藜麦薏米饭**（*薏苡仁15g，藜麦10g，粳米25g）
醋溜辣白菜（大白菜110g）
香菇冬笋（冬笋丝50g，鲜香菇60g）
萝卜炖羊肉（白萝卜60g，羊肉【后腿】30g，*生姜10g，*小茴香5g）
黄瓜紫菜汤（黄瓜【去皮】40g，紫菜3g）

加餐 **文旦**（70g）

晚餐 **黑米饭**（黑米15g，小米20g，粳米25g）
鸭血豆腐（鸭血30g，豆腐20g）
蒜薹牛肉（蒜薹60g，牛肉【瘦】25g）
柠香鸡腿肉（鸡腿肉【去皮】30g，洋葱10g，茼蒿5g，柠檬10g，小米辣3g）
菠菜蘑菇汤（蘑菇20g，菠菜20g）

油、盐
全天总用量：油15g，盐<5g

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，干岛沙拉酱，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、淡豆豉等。

（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咸波结合国家卫健委“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

套出“轻盈”



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