

减肥老是原地踏步？没想到,这些简单的方法是“王炸”

在追求健康的道路上,我们常常面临诸多困惑:怎样的体重才是健康的?如何做到吃动平衡?想在减重时避免营养不良,饮食安排上要注意什么?别担心,下面就为大家一一解答。

真相了!原来判断胖瘦不能只凭体重和BMI

肥胖与否一是不能凭感觉来判断,二是不能只看体重和身高,三是更不能说女人体重超过一百斤就是胖。

体质质量指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的一个常用标准,可使用体重(单位为千克)除以身高(单位为米)的平方来计算。

根据BMI的数值,我们可以进行如下划分:

正常范围:18.5~23.9
超重:24.0~27.9
肥胖:≥28

健康体重可不是简单的数字达标,它是身体处于良好状态的一种体现。BMI是一个参考值,由于每个人的身体成分不同,肌肉含量高的人,可能BMI也略高,但实际上这并不是肥胖。

除了BMI,腰围、腰臀比、体脂率和内脏脂肪面积等也是常见的健康评估指标。这些指标能够帮助我们更全面地了解身体脂肪的含量及其分布情况。

体脂率是指体内脂肪占总体重的比例,它是评估超重和肥胖更精确的指标。与BMI相比,体脂率能够更准确地反映体内脂肪的水平。

有人为了健身,专门去测量体脂率,结果发现尽管自己的体重在正常范围内,但体脂率偏高,这样的瘦属于“假瘦”。

以下表格展示了中国人群肥胖症的常用诊断标准。

想成功减肥?学会制造能量缺口

吃动平衡,就是摄入的能量要和消耗的能量相当,这样体重才能保持稳定。实现减

项目	检测方法	诊断标准	优缺点
体质质量指数	体重(kg)/身高(m) ²	正常 18.5~23.9 超重 24.0~27.9 肥胖 ≥28	操作简单,适用性广,常用指标,但无法反映身体成分和脂肪分布。
腰围		男:正常<85厘米;腹型肥胖≥90厘米 女:正常<80厘米;腹型肥胖≥85厘米	反映脂肪分布,特别是腹型肥胖。操作简单,但测量误差较大,需要正确的测量方法。
腰臀比	腰围(cm)/臀围(cm)	男:正常0.85~0.90;腹型肥胖≥0.90 女:正常0.75~0.80;腹型肥胖≥0.85	可评估脂肪分布,尤其是腹部脂肪。
腰高比	腰围(cm)/身高(cm)	正常<0.5;腹型肥胖≥0.5	反映腹部脂肪比例,操作简便。
体脂率	生物电阻抗 双能X线	男:正常10%~20%;肥胖≥25% 女:正常15%~25%;肥胖≥30%	能更精确反映脂肪水平,但要使用专门设备。
内脏脂肪面积	CT 磁共振成像	正常<80平方厘米; 腹型肥胖≥80平方厘米	测量精确,被视为评估腹型肥胖的“金标准”,但CT有一定的辐射,磁共振成像对设备要求高、成本较高。

重,需做到吃动平衡,形成能量缺口。但身体适应新的吃动模式有个过程,初期不宜过度追求大能量缺口,应循序渐进,根据身体反馈优化方案。

01 先说说“吃”

一日三餐要合理分配。早餐吃好,提供一天所需能量的30%;午餐吃饱,占40%;晚餐吃少,占30%。

食物种类要丰富,每天尽量摄入12种以上食物,每周25种以上;尽量做到主食种类多样化,建议多吃全谷物、杂豆和薯类,使营养更丰富,预防胰岛素抵抗。

比如早餐可以来一碗燕麦粥,搭配一个水煮蛋、一杯牛奶和一小把坚果;午餐有糙米饭、清炒时蔬、香煎鸡胸肉;晚餐则是红薯、清蒸鱼和凉拌蔬菜。

02 再讲讲“动”

每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,像快走或慢跑,速度应为每分钟100~120步;强度控制在可以一边快走或跑一边说话,但不能唱歌的程度。此外,也可以选择游泳、骑自行车等。

除了有氧运动,每周还应进行2~3次力量训练,比如深蹲、平板支撑、举哑铃等,帮助增加肌肉量,提高基础代谢率。如果时间有限,职场人士利用碎片化时间爬楼梯、步行上下班也是不错的选择。

各年龄段必知!吃对食物,体重管理事半功倍

营养均衡是健康的基石。当体重超标后,若单纯依靠节食,采取不吃主食、不吃晚饭等方式减肥,极易引发营养失衡。此外,长期不吃晚饭会打破规律的进食习惯,进食间隔时间过长,不利于人体对各类营养物质的摄取和利用。减肥应在确保营养平衡的前提下,合理控制能量的摄入。

我们日常所说的主食,涵盖米、面、杂粮、薯类等食物,它们是身体重要的产能营

养素——碳水化合物的主要来源。《中国居民膳食指南(2022)》建议遵循食物多样、合理搭配的平衡膳食模式,每日应摄入谷类食物200~300克,其中保证全谷物和杂豆类为50~150克,另外再摄入薯类50~100克。

不同年龄段的人群,要想维持健康的体重,均需养成良好的饮食习惯。

对于孩子的饮食健康,家长肩负着重要职责,尤其要关注生命早期1000天母子的健康。孩子从出生至两岁,6个月以内应尽可能坚持纯母乳喂养,6个月到2岁期间要科学合理地添加辅食,并培养孩子自主进餐的习惯。

学龄期的儿童青少年要养成不挑食、不偏食、不暴饮暴食的饮食习惯,应认识各类食物,了解不同食物的营养特点,还可学习一些简单的食物制作方法。

成年人则需要保持合理的膳食结构,改掉不良的饮食习惯。同时,切勿改变以谷类供能为主的膳食模式,应减少高油高盐食物的摄入。

60岁以上的老年人不应等到上了年纪才关注体重,而是应该随着年龄变化,将保持健康体重作为一种持续追求,这对提升老年人的生活质量、维护健康状况以及增强抵御其他疾病的能力都大有益处。

值得一提的是,减重期间要注意油、盐的摄入量。建议每日烹调用盐限制在5克以内,合并高血压或肾脏疾病的减重者,每天应将烹调盐限制在3克以内,同时减少摄入其他含盐量高的食物和调料。推荐每日烹调用油的用量为25~30克。建议优选拌、蒸、煮、炖等烹调方法,避免高油、高糖、高盐等烹调方式。

健康生活并不复杂,从了解健康体重,做到吃动平衡,再到科学搭配营养,每一步都在为我们的健康加分。

养成新习惯并非一蹴而就,虽说30天是个关键节点,能助力行为初步固化,但最终时长还是因人而异,还需耐心与坚持。“体重管理年”三年行动的时间跨度,给了我们充足的时间来养成并维持良好的生活习惯。

健康体重,一起行动!让我们即刻启程,遇见更“健康”的自己!

舒曼 DDS Ph.D

北京医科大学口腔医学院毕业,曾任教于北京医科大学口腔医学院牙体牙髓科和佛罗里达州 Nova Southeastern University (NSU) 龋病和修复科,NSU 住院医师和根管治疗专门培训。

地址:14151 Robert Paris Ct, Suite B, Chantilly, VA 20151

703-815-0007
571-269-7278(中文)

● 成人、儿童牙齿全科,补牙,拔牙,牙冠,牙桥,活动义齿,根管治疗,种植牙,牙周病治疗,牙痛急诊,牙齿漂白和美容,牙齿保健。
● 接受各种保险。

马里兰州口腔诊断治疗中心
Maryland Oral Diagnosis and Therapeutics, LLC

孙弟 牙医博士
Di Sun, D.D.S., Ph.D.
● 美国德州西南医疗中心口腔颌面外科专科
● 美国马里兰州大学临床口腔病理专科博士
● 原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颌面颌面研究所口腔临床疾病诊治专科研究员
● 超过三十年的临床经验

Jim J Sun D. D.S.
● 马里兰州大学牙学院博士
● 美国牙医学会会员

主治:口腔颌面部牙齿/牙床感染疼痛及颌面部各科疾病的诊断及治疗。
擅长:智齿拔除、人工种植牙及修复、口腔颌面部粘膜溃疡、肿瘤色块、疼痛及颌骨囊肿等疾病的诊断治疗;颞颌关节疾病诊断治疗
先进设备:最新颌面部数字化曲面断层及三维(3D)CT扫描器(Cone Beam CT)
接受多种PPO牙科保险 接受医保保险 Medicare, CareFirst BC/BS 等等

Tel:301-869-8666 Fax:301-869-8677
610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879 3-075

无痛牙科
Joyce Xia, D.D.S.
703.444.9888
品质信誉的保证
诚聘助理

夏人亮 牙医诊所
www.DrXia.com
儿童补牙 笑气麻醉 根管治疗 无金属冠
瓷牙贴面 美容漂白 植牙修复 全套服务
拔牙手术 阻生智齿 收费合理 性价比
急诊既看 优待长者 PPO保险 参加成员
交通方便 劳登费县 疑难特症 免费咨询

夏医生毕业于中、美顶尖齿科学院,有二十年临床经验。她为人热情,善于沟通,治疗手法娴熟轻柔、细致、无痛。各种类型牙科手术均能于本诊所内完成,深受患者的信赖与喜爱。
夏医生诊所坚守高标准的专业管理,采用国际先进仪器及优质材料,以精湛的治疗技术,竭诚为您提供全面化、个性化、家庭化的齿科服务。

46090 Lake Center Plaz #105 Sterling, VA 20165

儿童牙医 全毅
James Tong DMD, MS, PhD
Pediatric and Adolescent Dentistry
马里兰大学儿童牙医博士
马里兰大学牙学院临床指导教师
儿童牙医预防、治疗、牙齿矫正

3-003

Medicare Only
CHILDREN'S DENTAL CARE
803 Russell Ave, Ste 2A
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1781
www.ChildrensDentalCareMD.com

HC TONG DENTAL CARE
903 Russell Ave, Ste 200
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1780
www.TongDentalCare.com

HC HIGHLANDS DENTAL CARE
23206 Brewers Tavern Way
Clarksburg, MD 20871
Call: (301) 515 - 5100
www.HighlandsDentalCare.com