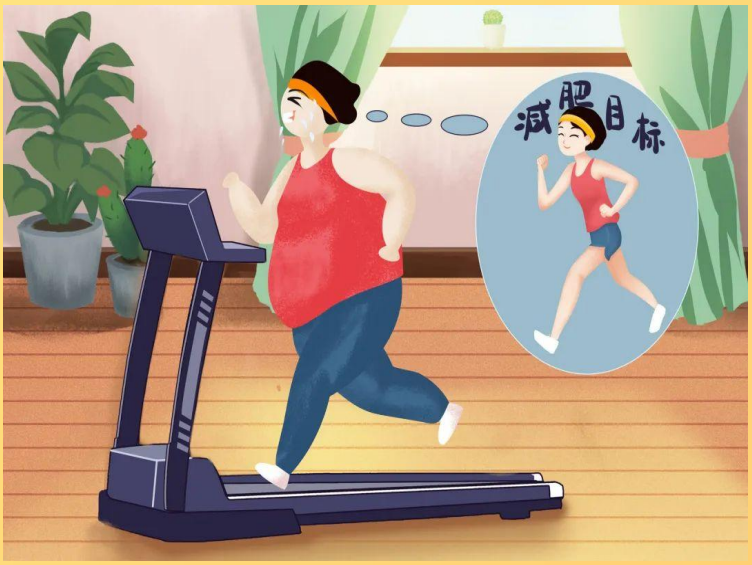
科学减重一起来

健康中国

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？



一、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。

二、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。

三、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。

四、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。

1.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。

2.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。

3.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。

4.60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。

五、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。