# 健康教育园地

2025 年第 142 期　　来源：健康中国　　编辑：公共卫生科

# 科学减重一起来——减重营养两不误

## 一、“管住嘴”要学会科学地吃

管理体重的目的是为了保持健康，而合理均衡的营养摄入是维持健康所必需，所以，我们不能顾此失彼，不能将管住嘴简单理解为不吃或少吃，而是要通过科学的饮食管理，来做好体重管理。

我们强调食物多样，什么都要吃，这是合理膳食的基础。多样化的食物包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。我们每天要吃 12 种以上的食物，每周 25 种以上，这样才能获得全面、均衡的营养。

目前，大众普遍存在吃得过于精细、蔬果奶豆摄入不足、畜肉吃得过多的膳食问题，建议增加全谷物、蔬菜、水果、奶、豆类的摄入量，做到粗细搭配、荤素搭配。同时要健康烹饪，少油、少盐、少糖；饮食有节，食不过量，不暴饮暴食；一日三餐，定时定量。

减少能量摄入，并不是让我们减少所有食物的摄入，而是有减有增。一方面，减少高能量食物的摄入，如油炸食物、糕点、含糖饮料等，以及精制米面、脂肪含量较高的畜肉等；另一方面，增加全谷物和蔬菜的摄入，同时适当增加含脂肪低的鱼虾类、去皮禽肉、低脂或无脂牛奶等优质蛋白质的摄入。此外，吃的时候要细嚼慢咽，按照“蔬菜—动物性食物—主食”的顺序进餐，以便控制进食量。

**二、别忽视隐形能量摄入**

一提到控制能量摄入，大家都知道要少吃油炸食品、肥肉等，但许多看起来没那么“油”的食物，却隐藏着很多能量。

第一，含糖饮料。摄入过多的含糖饮料是导致肥胖的原因之一。糖会转化成脂肪在体内蓄积，脂肪过多就会导致肥胖。一瓶500毫升碳酸饮料大约含糖50克，能量可达200千卡，如果是体重50千克的人，需要快走大约60分钟才能消耗掉这些能量。年轻人喜欢喝的奶茶，同样含有很多的糖和脂肪，建议大家尽量少喝。

第二，调味品和酱料。在减肥过程中，很多人会选择蔬菜沙拉、水煮菜或麻辣烫这类看似低能量的饮食。实际

上，这些食物中的调味品和酱料，如沙拉酱、番茄酱、芝麻酱等，能量都很高。1勺沙拉酱的能量大约100千卡。这些酱料是隐形的“能量炸弹”，比主食更容易让人发胖。

第三，各种糕点。桃酥、蛋糕、蛋挞等糕点，其脂肪和糖的含量都比较高，即便是声称无糖或低糖的产品，虽然糖少了，但脂肪含量却不低，能量依然很高。

## 三、不同人群营养需求不同

不同年龄段的人群都应该保持健康体重，体重管理应贯穿全生命周期。由于各年龄阶段的生理特点和代谢需求存在显著差异，科学管理体重需要采取针对性的吃动平衡策略。

1.婴幼儿、学龄前儿童：处于生长发育的关键时期，6月龄前坚持纯母乳喂养，6月龄后合理添加辅食，2岁后就可以参照《中国居民膳食指南（2022）》来调整饮食结构，遵循食物多样、规律进餐的原则。

2.儿童、青少年：这个时期的孩子仍然处于生长发育的关键时期，新陈代谢旺盛。营养摄入要充足，应注重蛋白质、钙和维生素D的摄入，避免高油、高盐、高糖食物，包括油炸食品、膨化食品、含糖饮料、糕点等。对于超重/肥胖的孩子，强调“一减两增，一调两测”，即减少进食量，增加身体活动，增强减肥信心，调整饮食结构，测量体重，测量腰围。

3.成年人：这个时期由于生长发育基本定型，人体的基础代谢率会随着年龄增长不断下降，容易导致能量过剩。

应控制精制碳水的摄入，适当增加全谷物、膳食纤维和优质脂肪的摄入。

4. 老年人：这个时期会出现代谢能力下降、身体功能衰退、肌肉减少等，这些都会影响营养物质的摄入、消化和吸收能力。因此，老年人要维持适宜体重，不应过度苛求减重。在平衡膳食基础上，老年人更要追求食物品种丰富，以满足身体对蛋白质、钙的需求。

了解更多健康资讯及往期推送
请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏

关注医院订阅号
掌握健康资讯

医院官方网站
健康科普专栏

烟台市烟台山医院
三级甲等综合医院　三级甲等妇幼保健院