

体重管理年：科学减重，健康生活

文 / 首都医科大学附属北京天坛医院 朱乐亭 朱斌

2025年3月9日，国家卫生健康委员会启动“体重管理年”活动，全国多地政务平台密集推送《成人肥胖食养指南（2024年版）》，引发“国家喊你减肥”的网络热议。

肥胖是一种慢性代谢性疾病，是因能量摄入超过能量消耗或机体代谢改变而导致体重过度增长的一种状态。近年来，随着人口老龄化进程的加快和生活水平的提高，我国肥胖人群数量快速增长。数据显示，我国成年人超重率约为34.3%，肥胖率高达16.4%。肥胖不仅与多种慢性疾病密切相关，例如2型糖尿病、冠心病和脑卒中等，还会增加过早死亡的风险。因此，肥胖防治工作不容忽视。

一、肥胖的分类

根据病因及发病机制，临床上将肥胖简单分为两种类型，即单纯性肥胖和继发性肥胖。其中，继发性肥胖是指由于某些疾病或药物引起的肥胖，并非我们这里讨论的重点。而单纯性肥胖在日常生活中最为常见，这类肥胖通常与生活方式和饮食习惯有关。

二、肥胖的诊断标准

1. 体质指数

体质指数（BMI）是判断超重及肥胖的常用指标，其计算方式为：体重（kg）除以身高（m）的平方。这个指标简单易用，所有人都可以在家计算一下自己的BMI，以

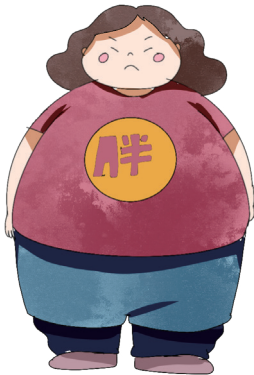
确定是否正常。针对健康成年人群，我国目前基于BMI的肥胖诊断标准如下：

- 低体重：BMI < 18.5 kg/m²。
- 正常体重：18.5 kg/m² ≤ BMI < 24.0 kg/m²。
- 超重：24.0 kg/m² ≤ BMI < 28.0 kg/m²。
- 肥胖：BMI ≥ 28.0 kg/m²。

2. 腰围

我国人群以腹腔内脏脂肪分布较多为主要特征，所以较易形成中心性肥胖（腹型肥胖）。腰围（WC）是反映中心性肥胖的常用指标。基于我国成年人群特点和健康风险评估，腰围的肥胖诊断标准如下：

- 正常体重：成年男性WC < 85 cm，成年女性WC < 80 cm。
- 中心性肥胖：成年男性WC ≥ 90 cm，成年女性WC ≥ 85 cm。



三、如何科学减重

在《成人肥胖食养指南(2024年版)》中,对成人肥胖人群的日常食养提出了6条建议,让我们一起了解一下。

1.控制总能量摄入,保持合理膳食

一般情况下,推荐每日能量摄入平均降低30%~50%或500~1000 kcal。同时,应尽可能做到平衡膳食,饮食多样化。三大宏量营养素的供能占比为:脂肪20%~30%,蛋白质15%~20%,碳水化合物50%~60%。其中,蛋白质应以优质蛋白为主,如蛋类、奶类、肉类、鱼类等;主食宜以全谷物为主(全谷物是碳水化合物、膳食纤维和B族维生素的重要来源),并适当增加粗粮摄入;日常应摄入足量的新鲜蔬果,品种应多样化,但要减少食用高糖水果(香蕉、荔枝、葡萄、鲜枣等)及高淀粉含量蔬菜(马铃薯、红薯等)。

2.少吃高能量食物,饮食清淡,限制饮酒

我们在日常生活中常见的油炸食品、含糖烘焙糕点、肥肉等属于高能量食物,应尽量少吃或者不吃。值得注意的是,日常摄入的坚果类食物也属于高能量食物,但是坚果类食物富含维生素E、不饱和脂肪酸等营

养物质,所以适量食用有益健康,不可盲目禁食。减重人群可以多食用富含膳食纤维的食物,如全谷物食物、蔬菜等。

减重期间宜清淡饮食,严格控制油、盐、添加糖的摄入量,每日食盐摄入量不超过5 g,烹调油摄入量不超过20~25 g,添加糖的摄入量最好控制在25 g以下。

此外,还应该限制酒精摄入。每克酒精含有约7 kcal能量,长期大量饮酒可能会导致体重增加,同时增加脂肪在肝脏和腹部区域堆积的风险。

3.纠正不良饮食行为,科学进餐

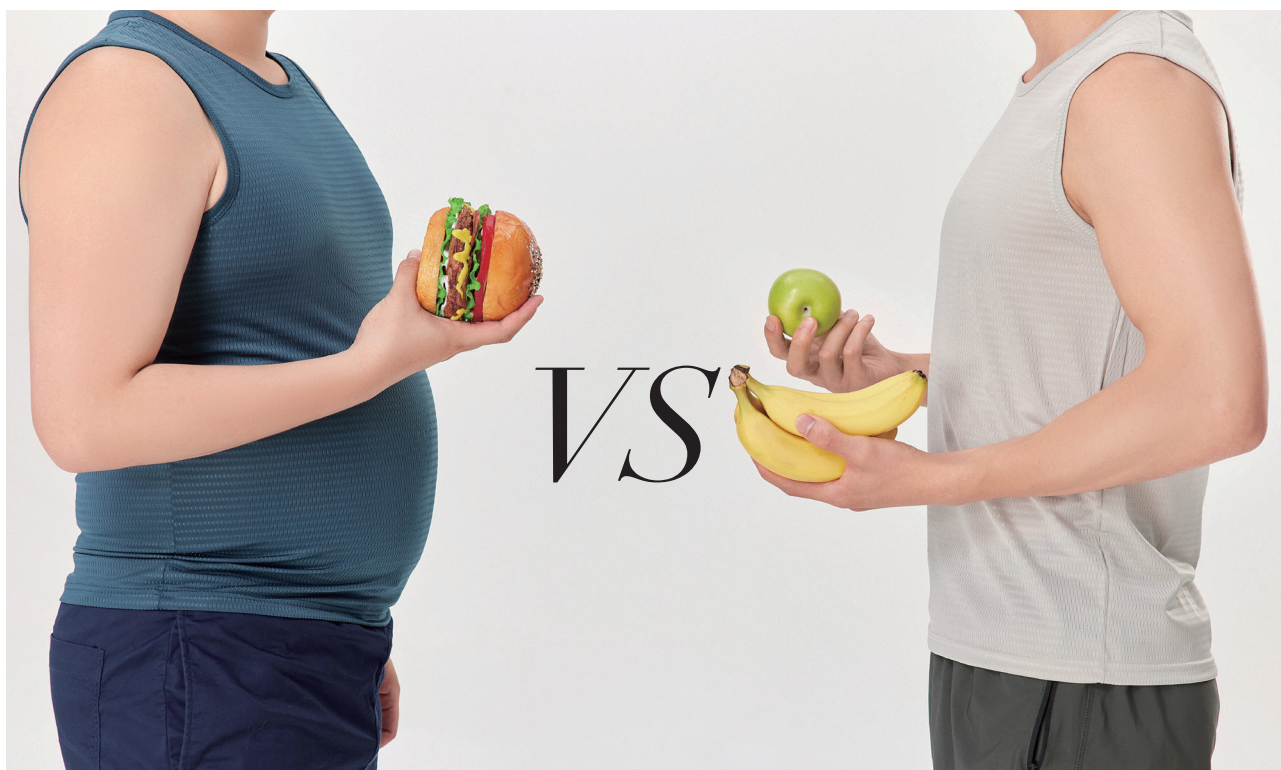
在日常生活中,良好的饮食习惯是保持健康体重的基础。为此,我们要做到规律进餐,避免暴饮暴食。

对于减重人群而言,早餐尤为重要。早餐能够为我们的身体提供足够的能量。如果不吃早餐,身体会因饥饿而在午餐和晚餐时过度摄入热量,进而导致体重增加。另外,晚餐也不应过晚。

同时,应控制随意进食零食、饮料,避免夜宵,并且减少在外就餐和点外卖的次数。

这里给大家分享两个减重小妙招:其一,在进餐





时细嚼慢咽，能减缓进餐速度，从而增加饱腹感；其二，改变进餐顺序，按照蔬菜-肉类-主食的顺序进食，也是一种行之有效的减重方法。

4. 多动少静，保证睡眠，规律作息

随着现代生活节奏的加快，静态生活方式伴随体育锻炼缺乏，已成为肥胖的重要诱因。多运动不仅能够消耗能量，还能够帮助减少抑郁和焦虑症状，促进身心健康。

此外，减重人群应保证至少每日7小时的睡眠时间，建议在晚上11点之前上床睡觉。经常熬夜、睡眠不足、作息不规律会给身体带来严重的负面影响，引起脂肪代谢异常，从而增加肥胖发生的风险。

5. 食养有道，合理选择药食同源物质

中医提倡在日常生活中有针对性地服用一些具有治疗效果的药食同源物质，有助于保持身体健康。

例如，对于中医辨证为气郁血瘀证的人群，可以进食一些具有理气化瘀作用的食物，如陈皮、山楂等；而脾虚不运证的人群，则可以适当进食一些具有健脾益气作用的食物，如茯苓、山药等。

常见的药食同源物质包括红枣、枸杞、茯苓、山楂、桂圆、百合、莲子等。这些食材既可单独食用，也可与其他食物或药物搭配使用。

6. 安全减重，达到并维持健康体重

科学减重应循序渐进，逐步使身体达到新的平衡，不可盲目追求减重速度。减重速度并非越快越好，因为短期内快速减重容易对身体造成损害，甚至可能危及生命。

减重速度应因人而异，建议每月减2~4 kg。此外，为避免因不合理的减重方式对身体健康造成危害，一些特殊人群（如孕妇、老年人以及患有糖尿病、高血压等慢性疾病的人）应该在专业人员的指导下进行减重。

通过以上6条建议，相信每一位深受肥胖困扰的朋友都可以找到适合自己的减重方法，建立可持续的健康生活方式，改善自身健康状况。如果在执行科学减重方案过程中遇到困难，建议及时寻求专业人员的指导，以确保减重过程的顺利和安全。

食物与人