



京华药事

科学减重，重塑健康生活

文 / 首都医科大学附属北京潞河医院 王晨霞 赵桂宏 成华

**王晨霞** 主管药师

一直从事医院药学服务，专注处方审核、用药指导与咨询。以耐心释疑、严谨配药为准则，在方寸窗口间，守护患者用药安全与健康。

在当今社会，随着生活方式的深刻转变，超重和肥胖已成为威胁全球公共健康的问题。据统计，在我国成年人中，超重者比率高达34.3%，肥胖者占比达16.4%。需警惕的是，肥胖与心血管疾病的发生发展存在密切关联。本文将为您系统介绍科学减重的核心原理与实用方法，助您走出减重误区，实现健康可持续的瘦身目标。

一、减重的基本原理

人体体重的变化始终遵循最基本的能量平衡法则：当摄入的热量大于消耗的热量时，多余的能量会以脂肪的形式在体内储存，进而导致体重增加；反之，当消耗的热量大于摄入的热量时，体内储存的脂肪会被分解供能，体重便随之下降。

我们的热量摄入主要来自食物中的三大营养素，它们的热量密度各不相同：碳水化合物每克可提供4 kcal热量，蛋白质每克同样提供4 kcal热量，而脂肪每克则

能提供9 kcal热量。

热量消耗则由三部分构成：

- 基础代谢（占60%~70%）：维持生命基本功能所需的能量。
- 身体活动（占20%~30%）：日常活动和运动所消耗的能量。
- 食物热效应（占10%）：消化、吸收和代谢食物消耗的能量。

科学减重的核心在于创造适度的热量缺口，通常建议每日缺口控制在500 kcal左右，这样每周可实现约0.5 kg的体重下降，既能保证安全，又能长期坚持。

二、科学减重的三大支柱

1. 合理饮食：质量比热量更重要

单纯计算热量而忽视营养质量，是减重过程中常见的认知误区。科学饮食应着重关注以下几点：

- 选择优质蛋白：摄入充足的优质蛋白（如肉类、鸡蛋、牛奶、豆腐等），可避免因节食导致的肌肉流失，保障基础代谢稳定。
- 选择低升糖指数的碳水化合物：用全谷物、杂豆类替代精制米面，能延缓血糖上升速度，避免因血糖波动引发的饥饿感。
- 健康脂肪不可少：坚果、深海鱼、橄榄油中富含的不饱和脂肪酸对心血管健康有益，还能增强饱腹感。

● 膳食纤维要充足：蔬菜、水果、菌藻类食物富含膳食纤维，可促进肠道健康。此外，菠菜、香蕉等还富含钾元素，能调节体内钠钾平衡，帮助消除水肿。

● 减少添加糖摄入：含糖饮料是肥胖的重要推手。在少喝含糖饮料的同时，每日应饮用1500~2000 ml水。充足的水分能促进代谢废物排出，而缺水会直接减缓身体的代谢效率。

【减重餐盘示例】餐盘的1/2分配给非淀粉类蔬菜，1/4分配给优质蛋白，1/4分配给全谷物。

2. 科学运动：有氧与力量训练结合

运动不仅能增加热量消耗，还能改善身体成分——减少脂肪量，增加肌肉量。

● 有氧运动：每周应进行150~300分钟的中等强度运动，如快走、游泳、骑车等。中等强度的判断标准为：运动时心率达到最大心率（约220-年龄）的60%~70%，或运动时处于能正常说话但无法唱歌的状态。

● 力量训练：建议每周进行2或3次力量训练，如哑铃、杠铃、自重训练等，可保持或增加肌肉量，进而提高基础代谢。

【提醒】运动的热量消耗常被高估。例如，1小时跑步约消耗500 kcal，但一块100 g的奶油蛋糕热量就可能达到350~400 kcal，使热量缺口被填补。因此，运动必须与饮食调整相结合，才能实现有效减重。

3. 行为改变：建立可持续的健康习惯

减重的关键在于建立可持续的健康习惯，包括：

● 自我监测：记录饮食情况和体重变化，但不必每天称重，避免因短期波动而焦虑。

● 规律作息：睡眠不足会扰乱瘦素和饥饿素的分泌，导致食欲旺盛。

● 压力管理：长期压力大易引发情绪性进食，不利于控制体重。可通过做瑜伽、听音乐等方式缓解压力。

● 社交支持：加入减重小组或与家人、朋友共同制订健康计划，还可以寻求营养师、医生等专业人士的指导。

三、常见减重误区与真相

误区1：极低热量饮食见效快

【真相】极低热量饮食（如每日摄入800 kcal以下）可能在短期内使体重快速下降，但流失的多是水分和

肌肉而非脂肪。这会导致基础代谢下降、营养不良，且体重很容易反弹。

误区2：某些食物能“燃烧”脂肪

【真相】没有任何食物能直接“燃烧”脂肪。辣椒、咖啡可能轻微提升代谢，但效果极其有限。

误区3：局部减脂可行

【真相】减脂是全身性的过程，局部运动无法实现特定部位减脂。

误区4：完全避免碳水化合物

【真相】优质碳水化合物是重要的能量来源，长期低碳饮食可能导致情绪低落，甚至影响甲状腺功能。

误区5：依赖减肥保健品

【真相】多数减肥保健品效果有限，部分还可能添加泻药、利尿剂等成分。

四、专业医疗干预

当出现以下情况时，建议寻求专业医疗干预：

● 体重指数（BMI）在30 kg/m²及以上，或BMI在27 kg/m²及以上且伴有高血压、糖尿病等肥胖相关疾病；

● 存在饮食失调倾向（如过度节食）；

● 减重平台期（严格执行计划但体重无变化）超过3个月；

● 伴有内分泌疾病（如甲状腺功能减退）。

常见的专业减重方法包括：医学营养治疗（由营养师制订个性化饮食方案）、认知行为疗法（调整饮食行为和心态）、药物治疗、减重手术（针对严重肥胖）等。

我们与人

温馨提示

科学减重是一场马拉松，而非百米冲刺。理想的减重速度是每周减0.5~1 kg。

记住，健康永远比体重数字更重要，树立正确的饮食观念并保持健康的生活方式才是维持体重的长久之计。当您选择用科学的方式对待自己的身体时，收获的不仅是理想的体重，更是持久的健康。

