

体重管理中的饮食建议

- 大量摄取水果、蔬菜、全谷物和豆类食品。这些食物体积大、能量密度低，有助于延长饱腹感。
- 适量的食用瘦肉、鱼肉、低脂乳制品和其他蛋白质食品。蛋白质食品的口感好，能够最有效地满足人的食欲。
- 偶尔摄取适量比例的高热量食物。完全的戒掉这种食物会让人觉得有食不果腹之感。所以，有计划地偶尔放纵一下，大吃一顿，不必有负罪感，在其它时间里要坚持规律而平衡的饮食。
- 规律的进餐和零食能够有效的避免暴饮暴食。
- 控制食物的体积。研究显示在过去的20年里食物量在不断增大，这有可能是引起过量摄取的一个重要原因。

体重管理的体能活动建议

- 成年人应该做到每天锻炼30分钟，一周锻炼4天以上，儿童应该做到每天运动60分钟，可以散步、跑步和进行体育活动。
- 诸如快走、以爬楼梯代替乘电梯之类的简单运动和正规体育锻炼对身体具有同样的好处。
- 每天30分钟的运动可以分阶段进行，比如一天可以快走或者骑自行车3次，每次10分钟。
- 建议将一些有利于提高心血管功能的运动和力量型运动结合在一起。
- 努力使体能活动融入到日常生活中去，这样即便是在时间紧张的时候你也能坚持锻炼。

AFIC
asian food information centre

Asian Food Information Centre
P.O. Box 140
Phrakhanong Post Office
Bangkok, Thailand 10110

2005
www.afic.org

你所应该知道关于体重管理的知识

为什么体重管理很重要？

在亚洲，随着城市化的进程、经济的发展、生活方式和饮食结构的改变，超重和肥胖已经变得越来越普遍，伴随而来的是肥胖相关疾病（如二型糖尿病、心脏病、中风和高血压等）发病率的不断升高。

肥胖和超重使某些癌症、胆结石、痛风、骨关节炎、不育和其他疾病的危险性增加。

肥胖和超重的个体也更容易因为自己的形象不佳而导致自信心不足，抑郁症的发病率也有所增高。

笼统的建议绝对无法替代有针对性的医药指导和治疗，我们强烈建议有严重健康问题的人应向可靠的医生寻求咨询。

了解什么是健康体重、超重和肥胖

体质指数 (BMI) 是用于体重分类的一种全球标准，分成四个级别：正常，偏瘦，超重及肥胖。BMI等于体重（千克）除以身高（米）的平方。根据BMI的大小对体重进行分类：

通常情况下，BMI在18.5至25之间被称作正常体重，25至30之间为超重，超过30为肥胖。超重能够使发生与体重相关的紊乱的危险性增加，而肥胖则使机体处于发生体重相关疾病的高风险之中。

近来，专家发现体重相关疾病在BMI大于23的亚洲裔人群中十分常见。因此，世界卫生组织的专家组建议亚洲裔人群应使用一个较低的BMI分类标准：BMI在18.5至23之间能增加体重相关疾病的发生，但风险较低，23至27.5处于较高的风险，27.5及以上则处于高风险之中。

$$\text{体质指数} = \frac{\text{体重 (千克)}}{\text{身高}^2 \text{ (米)}}$$

腰臀比 (WHR) 腰臀比的计算方法是用腰围除以臀围。WHR是反应脂肪分布的一个指标，简便易行。对大多数人，尤其是亚洲人，腹部脂肪引起的健康问题比臀部和大腿处的脂肪堆积所引起的健康问题要多。男性和女性腰臀比分别小于等于0.90和0.80被认为是健康的一个标志，腰臀比大于或等于1就意味着发生疾病的危险性增加，因此，减去肚腹的脂肪才是明智之举。

$$\text{腰围} \\ \text{臀围 (厘米, 英寸)}$$

实现体重控制

人体即使在休息的时候每天也需要适量的能量（通常用千卡或者K卡计算）来维持机体的基本生命体征（如大脑活动、心跳和呼吸），这部分能量叫做基础代谢率（BMR），通常占每天人体需要能量的一半或者更多。由总体重增加所引起的基础代谢率的增加幅度很小，但是由肌肉与脂肪比例的增加所引起的基础代谢率的变化要大得多。大多数人的基础代谢率随着年龄的增加而降低，这使控制体重变得更加困难。一些研究者认为，衰老所引起的基础代谢下降更可能是伴随衰老而来的肌肉减少所引起的，而不是衰老本身。因此，通过力量型锻炼来减慢基础代谢率的降低是可行的。

体重增加通常与两个因素密切相关，一是热量摄入太多，二是长期处于静坐的生活方式。为了保持健康体重或者想要达到减肥的目的，重要的是要从能量平衡的两个对立面同时进行适当的调节，既要限制能量的摄取（膳食热量），又要增加能量的消耗（用于基础代谢和体能活动的热量）。

从食物中过度摄取的热量导致体重增加 - 体重通常是逐渐增加的。一天多摄入100千卡的热量，一年体重就会增加1公斤。同样的，如果每天少摄入100千卡的热量则有助于保持体重稳定。所以，控制体重只需要略微的改变膳食习惯即可。

缺乏锻炼导致体重增加 - 研究显示，每天坚持锻炼身体的人比那些仅仅控制饮食的人更容易保持健康的体重。

体能活动即便不降低体重也会减少腹部脂肪，而且有助于保持肌肉组织的功能，从而升高基础代谢率。每天通过运动消耗100千卡的热量就足以阻止体重的增加。

减肥的最好手段是什么？

大多数人都希望降低体重，从而使自己看起来更好，感觉也更好。而且时尚元素中所流行的“瘦”也给人们带来迅速减肥的压力。那就减慢。

对于超重或者肥胖的人来说减肥的最大理由就是为了自己的长期健康。减肥的最好方法就是制定一个长期的计划。

彻底忘了所谓的快速减肥骗局和节食这样的事情。研究一次次地表明，从长远来看，持续缓慢的降低体重比节食更健康，也更不容易反弹。除非在特殊的情况下，医生会建议超重或肥胖病人在一周之内减掉0.5-1公斤的体重，但绝对不能超过一周1.5公斤。最重要的是能够长期保持体重，而不是迅速的降低然后又迅速的增加。

减肥不需要迅速见效：波士顿大学所作的Framingham心脏研究发现，肥胖的中年人一年减少0.5-1公斤的体重就能够使发生糖尿病的危险性降低60%，而且只要持续降低体重，危险性就持续降低。这个研究的另一个发现是，每年减重0.5公斤，持续4年，然后再保持体重4年的受试者的高血压发病率降低了25%。

换句话说，就算你不认为你减掉0.5-1公斤体重后看上去能美丽多少，你的健康状况也会有所改善。请记住，你越胖，你从减肥中所获得的收益就越多。

儿童和青少年

儿童和青少年的超重和肥胖与成年人一样会引起严重的健康问题。研究明确地显示，肥胖和超重的儿童和青少年长大以后很可能仍然超重，所以，在儿童时期积极地控制体重很重要。

体重增加的许多原因都是在儿童时期形成的。如果儿童从小生长在倚重高热量、低膳食纤维和微量营养素的膳食、却不热衷于锻炼身体的家庭环境中，他很容易也形成这种习惯并一直伴随到成年时期。

全家参与的形式在帮助年轻人保持健康体重方面可能最有效。形成一种健康的生活方式，其中包括规律的体能活动、合理且热量不高的膳食，这种生活方式应适于整个家庭循序渐进地进行，强调生活的乐趣和全家参与。

