

肥胖是种慢性病,得治!

减肥一直是大家最为关心的话题,然而很多人并不了解,肥胖其实是一种复杂病因的慢性疾病,是心血管疾病、糖尿病及其他代谢性疾病甚至包含肿瘤发生的独立危险因素,而减肥并不是简单地“一饿了之”,科学地减肥需要依托医学营养专业地指导。要美丽,更要享“瘦”健康生活,请查收这份“医学营养减重”秘籍。

肥胖为何是一种“病”?

胖就胖吧,只要自己不介意,也没什么问题?事实上,肥胖本身就是一种慢性的代谢病,跟高血压和糖尿病一样都属于代谢综合征,因此并不存在所谓“健康的胖子”。

此外,肥胖会引起很多疾病,临床研究表明,70%至80%的慢性疾病都和肥胖有关,而当把肥胖当成疾病管理的时候,哪怕体重减轻了5%至10%,高血压、糖尿病、冠心病及骨关节病等都会明显好转,甚至有的可以发生逆转,比如说早期的肥胖相关糖尿病或高血压。

话说人们为何会发胖呢?首先是和遗传因素有关,遗传性大约影响幅度在40%至70%,包括基因遗传以及“生活方式遗传”,比如有些家长吃的比较油腻自然也会影响到孩子的饮食习惯。另外不良的生活方式如不正常的吃、不规律的动、晚睡熬夜等也是造成肥胖的重要原因。此外,环境污染、社会精神压力等也会造成肥胖的发生。

目前,体质指数(BMI)是国际上通用的评估是否肥胖的方法,体质指数(BMI)等于体重(千克)除以身高(米)的平方所得的数值。体质指数如果超过24就是超重,如果超过28就是肥胖。

值得注意的是,目前我国的超重及肥胖问题仍日益严峻,根据最新发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,超重和肥胖已经成为国人的突出营养问题之一。按照我国标准,成年人(≥18岁)中超重和肥胖比率分别为34.3%和16.4%,超重、肥胖成年人已过半了。



视觉中国供图

三种医学营养减重处方

“我要减肥”“我正在减肥”“我明天就开始减肥”,“减肥”这个话题总是围绕在不少肥胖者的身边。然而在日常生活中,由于缺乏医学知识很多人在减肥时走向了极端,极端节食、过午不食、只吃肉不吃主食、辟谷……不科学的减肥方法常常让人陷入减肥一反弹一减肥一反弹的“溜溜球效应”,不仅影响了身体健康,也让不少人越减越肥。

与普通减肥不同,医学营养减重,是用医学的手段,用营养的方法进行安全、合理、长期有效的减重,医学营养减重就是要让减肥回到医学的呵护之下。有三种情况的肥胖患者需要进行医学营养减重,包括已经患上疾病的肥胖患者、防止重度肥胖者发生疾病以及因为特殊情况,光靠节食减肥减不下来的人或者屡败屡战的减肥者。

根据在医院里推行方案,并综合了多项临床研究,最终提炼出了三种常见的有证据可依的医学减重方式,即高蛋白饮食、轻断食、限能量平衡膳食。

高蛋白饮食,一方面增加蛋白质摄入量能抑制食欲,使人

的饱腹感增强,另一方面,摄入的蛋白质能够动员内脏脂肪的代谢,降脂效果比较快,配合良好的生活方式和运动,差不多一个月能够帮助患者减重4至5千克。不过,对于已经存在肾脏功能不好的人并不推荐使用这种方法,此外该方法的使用一般建议不超过6个月。轻断食是指1周7天中5天正常吃饭,剩下的间隔的2天相对少吃,例如可以选择周一和周四两天进行轻断食,这种方式可以躲过大脑的监控,通常1个月可以减1至2千克。限能量平衡膳食,就是让减肥者把每天摄入的热量减掉1/4到1/3,比如说原来每日摄入1800千卡或2000千卡,需要减到1400千卡,感到饿时可以多吃一些高纤维的蔬菜、水果。这三种方法各有千秋,能够适合于大多数需要减重的人群。

享“瘦”更要坚持“保重”

不少肥胖人群经过在饮食和运动方面的努力,通常可以得到一个自己比较满意的理想体重,然而如何继续“保重”非常重要又非常困难。

不少人在获得满意的体重后又回归原来的生活方式,是造成复重的重要原因。临床研究发现,在减肥计划结束后1年内,大部分人会增加已减体重的30%至35%,而4年后大部分人基本恢复到减肥前的体重。

因此,养成健康的生活方式,保持充足的睡眠、规律的饮食与运动,才是维持体重最核心的目标。在维持减肥成果时,可首选限能量平衡膳食模式,并且长期坚持,养成习惯。减肥者在减肥成功后须维持体重6年以上体重才能稳定。此外,保持每天清晨空腹排空“二便”后称一次体重,也是一个非常有效的“保重”方法。为了健康,不妨将“保重”视为生活的一部分,轻松愉快地享“瘦”人生。

据《北京晚报》

医学营养减重参考食谱秘籍

高蛋白饮食食谱参考

- 早饭
30克蛋白粉,10克纤维素粉、1片维生素
- 午饭
100克红肉、200克薯类(或50克米饭)、250克蔬菜
- 下午加餐
30克蛋白粉,10克纤维素粉
- 晚饭
125克白肉、200克薯类(或50克米饭)、250克蔬菜
- 睡前
1片维生素

轻断食之断食日食谱参考

- 早饭
1杯低脂酸奶、1个鸡蛋
- 午饭
200克水果
- 晚饭
50克瘦肉、250克蔬菜、200克薯类(或25至50克米饭)

限能量平衡膳食之1400千卡的食谱参考

- 早饭
50克主食、1个鸡蛋、250毫升脱脂奶或100克酸奶
- 午饭
50克主食、250克蔬菜、50克瘦肉、50克其他蛋白质食物、10克油
- 下午加餐
150克水果
- 晚饭
50克主食、250克蔬菜、50克瘦肉、10克油

注:以上食物重量均为生重