



合理膳食

“管”好体重 一起行动

4月10日，太原小伙刘佩让踏着轻盈的步伐走进山西省人民医院营养减重门诊，当天是他预约复查的日子。

如今的刘佩让身形匀称健康，他却笑称自己的外号叫“小胖”。一年前，85公斤的体重给他的生活带来局限与不便。“除了对外形的不自信，更多的是对健康方面的影响，因为肥胖引发了脂肪肝。”刘佩让说道，“于是我决定来一场彻底的自我改造，在省人民医院营养减重门诊郑主任的指导下，开始科学减重。”

根据国家卫健委最新数据，我国超重及肥胖人群已超50%，居民肥胖率呈上升趋势，肥胖引发的糖尿病、高血压、心血管疾病等问题逐年攀升。早在2024年10月，山西省人民医院营养科就已率先开展营养减重门诊，形成了一个完整的医疗服务链。

“营养减重门诊主要针对单纯性肥胖患者进行饮食控制+运动指导。”山西省人民医院营养科主任郑文霞主任说，“我们要给患者进行评估，可以做一下人体成分分析，看看患

者到底是内脏脂肪超标，还是体脂超标，看看患者肌肉的力量如何。还有结合一些化验，看看患者血糖高不高、血脂高不高，还要看看肝肾功能是否正常，做一个综合的评估，评估完了以后，我们才能根据情况给患者制订个性化的食谱和个性化的运动方案。”

“从85公斤减到60公斤，我的脂肪肝也自愈了，原来，减重远不止秤上的数字这么简单，更是一种生活方式。”刘佩让说道。

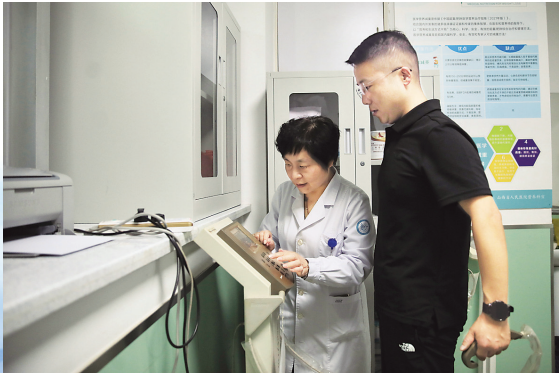
王韵菲 摄



营养减重门诊



科学规划



人体成分分析



适量运动



准备减脂餐

