

# 减肥：三分靠动 七分靠吃

## ——《成人肥胖食养指南》(2024年版)解读

◆运城同德医院主任医师 师静梅

国家卫生健康委办公厅2024年公布的《成人肥胖食养指南》，其目的在于提高人们对日益增加的肥胖症及其所引发的并发症、合并症的关注，倡导健康生活方式，防治结合，提高广大人民群众健康意识。其内容主要涉及以下3点。

### 肥胖定义

肥胖是人体脂肪积聚过多达到危害健康程度的一种慢性代谢性疾病，其发生虽然受遗传、环境和社会文化等因素共同影响，但根本原因系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，多余的能量以脂肪的形式在体内贮存。

根据肥胖病因及发病机制分为单纯性肥胖和继发性肥胖。无明显内分泌、代谢病因可寻者为单纯性肥胖；继发于神经-内分泌-代谢紊乱基础上的肥胖症为继发性肥胖。体质指数(BMI)和腰围(WC)是常用判断超重和肥胖程度的指标。我国健康成年人的BMI正常范围为 $18.5\text{kg}/\text{m}^2 \leq \text{BMI} < 24.0\text{kg}/\text{m}^2$ ， $24.0\text{kg}/\text{m}^2 \leq \text{BMI} < 28.0\text{kg}/\text{m}^2$ 为超重， $\text{BMI} \geq 28.0\text{kg}/\text{m}^2$ 为肥胖， $\text{BMI} < 18.5\text{kg}/\text{m}^2$ 为体重过低； $85\text{cm} \leq$ 成年男性 $\text{WC} < 90\text{cm}$ ， $80\text{cm} \leq$ 成年女性 $\text{WC} < 85\text{cm}$ 可判断为中心型肥胖前期；成年男性 $\text{WC} \geq 90\text{cm}$ ，成年女性 $\text{WC} \geq 85\text{cm}$ 可判断为中心型肥胖。

### 肥胖危害

1. 发病率高且呈上升趋势，全球超重和肥胖率正快速增长，已成为威胁人类健康的严重问题，肥胖是一种慢性代谢性疾病。我国18岁及以上居民超重率、肥胖率，分别为34.3%、16.4%。其中，18岁~44岁、45岁~59岁和60岁及以上居民肥胖率，分别为16.4%、18.3%和13.6%。

2. 肥胖导致较高的过早死亡风险及相关慢性非传染性疾病，包括2型糖尿病、脑卒中、冠心病、高血压、呼吸系统疾病、骨关节炎和胆结石等。肥胖甚至还与多种肿瘤的发生相关。它会悄悄让肥胖者出现糖及脂质代谢紊乱、心血管病及脂肪肝等，直至死亡。有研究表明，肥胖首先危及人的呼吸，人体重增加时，肺部就必须输送更多的氧气供人体所需，但肺不会因为人的体重增加变大。此外，下腹部肥厚的脂肪也会限制肺的呼吸活动。其次，为危及血压，不及时矫正，可能会导致中风、肾与心脏受累。再次，就是危及心脏，人的身体越重，心脏的负荷就越大。所以，肥胖者患心脏病的机会比一般人高。当脂肪沉积于心肌中或心外膜下，会形成脂肪心而使心功能紊乱，还有危及血管导致动脉硬化性心脑血管



管疾病。此外，肝脏、胰岛、骨关节亦可受累，导致发生脂肪肝、肝硬化、糖尿病、骨性关节炎等，体重一旦减轻，这些相关病况就会得到改善。肥胖的人由于影响机体免疫力、急速问题，代谢问题等，比正常人更容易得癌症。所以，应科学减重、改善不良的意识习惯和作息习惯，避免增加容易得癌症的风险。

### 肥胖防治

肥胖患者的临床表型是复杂的，反映了环境、遗传、表观遗传和脂肪组织的数量和分布等，其防治亦要进行个体化设定，而不仅仅是根据BMI设定。在选择治疗方案时，还需考虑患者的喜好，以及可实施性、费用和合并症等。膳食营养和身体活动，是肥胖防治的两大重要影响因素。减肥关键三分靠动，七分靠吃。治疗目标，必须根据多因素之间的相互关系而定。

肥胖患者的管理包括生活方式的改变和合并症的治疗，需要长期随访调整日常膳食结构，提高居民营养健康水平。对于无合并症和并发症的成人肥胖患者，提供肥胖防控食养指导。而对于肥胖合并其他急性或慢性病的患者，或有并发症者，在医生或营养指导人员等专业人员的指导下，根据患者具体情况设计个性化食养方案。

#### 食养原则和建议：

日常食养提出6条原则和建议。

1. 控制总能量摄入，保持合理膳食。合理膳食应在控制总能量摄入的同时，保障食物摄入多样化和平衡膳食，保证营养素的充足摄入，必要时补充复合营养素补充剂。

2. 少吃高能量食物，饮食清淡，限制饮酒。如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等，应严格控制油、盐、糖的

摄入量，每天食盐摄入量不超过5g，烹调油不超过20g~25g，糖的摄入量最好控制25g以下。在减重期间，应严格限制饮酒。

3. 纠正不良饮食行为，科学进餐。不暴饮暴食，控制随意进食零食、饮料，避免夜宵。

4. 多动少静，睡眠充足，作息规律。特别强调，经常熬夜、睡眠不足、作息无规律，可引起内分泌紊乱、脂肪代谢异常，增加肥胖风险，导致“过劳肥”。

5. 食养有道，合理选择食物物质。遵循“药食同源”理论，结合中医调理治疗。

6. 安全减重，达到并保持健康体重。遵照循序渐进的原则，使大脑思维、体脂肪、肌肉和各个器官适应新能量状态，逐步达到新平衡。

#### 运动处方：

肥胖者运动要根据锻炼的目标来选择合适的运动项目，为了健身改善肺功能，防止冠心病、糖尿病等，可选择步行、慢跑、游泳等锻炼项目。另外，还要合理掌握运动强度，每次运动持续时间15分钟~60分钟，每周3次~5次。

健康人群，也可以参考以上制订自己的饮食运动计划，心态平和，保证充足睡眠，身心健康。

总听说人需要补钙，钙到底是什么东西？简单来说，钙是一种金属元素，“金属”听起来一点都不像是能吃的东西，可神奇的人体就用它组成了我们的骨骼和牙齿。人体中的钙，就像小时候做过的数学题，钙通过吃各种东西能补进来，同时也会通过大小便流失，那到底啥时候不缺钙？补着漏着，还需要补吗？

我们先看，儿童钙代谢的基本特点是生长发育。为维持正常的骨骼生长，并到达高骨量峰值，需要较高的钙摄入，钙摄入要大于钙排出。生长发育越快，需要的钙量就越多。儿童骨骼生长期钙的吸收率为75%，儿童期足量钙摄入不仅能保障其骨骼健康，还能减少日后发生骨质疏松和骨折的风险。青春期是骨量形成关键阶段，其中骨量的50%是在该时期获得。此外，补钙也与身高相关，青少年时期钙的摄入量与身高的快速增长有关，钙摄入量低于每日300mg可能导致成年人身材矮小。根据调查研究显示，我国2岁~18岁前儿童的每日钙摄入量可达到适宜摄入量(AI)的人数平均不到5%。

那该如何补钙呢？现在全世界都接受了喝牛奶补钙的设定，学龄前儿童每日奶量为400mL~500mL。《中国膳食指南(2023版)》将牛奶升到300克~500克。此外，豆类食品含钙量丰富且吸收较好，是除奶类食物外的又一补钙食物，绿叶蔬菜也有一定含钙量，但吸收相对较差。另外，钙吸收的小助手是维生素D，如果没有维生素D，无论你摄入多少钙质，小肠也无法吸收。增加户外阳光照射可增加皮肤维生素D合成，从而促进钙吸收，多晒太阳是最简便有效的措施，平均户外活动时间在每日1小时~2小时。

目前，市面上的钙制剂品种繁多，给儿童补钙时，应首选钙含量高、胃肠易吸收、安全性高、口感好、服用方便的钙制剂，大体分为无机钙和有机钙两大类：无机钙有碳酸钙、磷酸钙等，特点是含钙量高，但水溶性低，需胃酸帮助才能被吸收，对胃肠道刺激性较大，容易导致便秘等不良反应；有机钙有枸橼酸钙、乳酸钙、醋酸钙、葡萄糖酸钙等，有机钙的特点钙含量相对较低，溶解的过程中不需要胃酸的参与，吸收率较高，对胃肠的刺激性小。

另外，钙剂建议在饭后1小时左右或晚上睡前服用最好。钙的单次摄入量不宜超过500mg，一次补得太多吸收不了，并且便秘、腹胀等副作用也会增加，建议单独服用钙剂更有利于肠道吸收。同时，尽量不要与牛奶、豆制品等高钙食品同服，避免一次补充钙量过多影响吸收。

一般来说，由过量钙制剂摄入所导致的高钙血症十分罕见，但过量钙摄入干扰锌、铁吸收，造成锌和铁的缺乏，严重的还可出现高钙血症、高钙尿症，导致肾结石、血管钙化，甚至引发肾衰竭等。防止钙过量的最好办法，就是严格按照医嘱补充。简单来说就是，多喝牛奶、多吃菜、多吃豆类、晒太阳。钙剂服用有诀窍，合理补钙最重要。

◆作者：运城市卫生健康委员会 苗渊  
◆学术审核：运城市中心医院主任药师 胡咏梅

孩子补钙这道题，您会算了吗？



扫码查看详情

投稿热线：15503590928

健康中国

运城行动(112)

运城市卫生健康委员会 运城日报社 合办