

5月,正是身体代谢最活跃的时节。2025年5月17日~23日是第十一届全民营养周,今年主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”。

科学减重,从“吃动平衡”开始!

国家倡导减肥拒绝肥胖,是对国民健康的高度关注,希望大家能够重视肥胖问题。据统计,我国肥胖人群数量逐年攀升,肥胖已成为影响公众健康的重要问题。今天,就让我们一起深入了解肥胖的危害和科学减肥等知识。

认识肥胖

1. 判断是否肥胖

医学上以体重指数(BMI)和腰围为关键指标:

►BMI= 体重÷身高的平方(体重单位:kg;身高单位:m)。BMI值 18.5~23.9 为正常,≥24 需警惕超重。

►腰围:男性≥85cm、女性≥80cm 提示内脏脂肪超标,与糖尿病、心血管

疾病风险直接相关。

2. 减脂≠减重

盲目追求体重下降可能导致肌肉流失、代谢降低。减脂的目标在于减少脂肪,同时保留甚至增加肌肉量,因为肌肉是“燃脂发动机”,每增加1kg肌肉,每天多消耗热量约13大卡。

肥胖,健康的隐形杀手

肥胖对身体的危害是多方面的,它如同一颗潜伏在体内的定时炸弹,悄悄侵蚀着我们的健康。

心血管系统危机四伏:肥胖会导致血脂异常,血液中甘油三酯、胆固醇等“坏血脂”水平升高,这些物质容易在血管壁沉积,形成动脉粥样硬化斑块,使血管变得狭窄、堵塞,进而引发高血压、冠心病、心肌梗死等严重心血管疾病。此外,肥胖还会增加心脏的负担,让心脏长期处于高负荷工作状态,心功能逐渐下降。

代谢紊乱接踵而至:肥胖与糖尿病密切相关,过多的脂肪细胞会分泌

多种激素和细胞因子,干扰胰岛素的正常作用,导致胰岛素抵抗,使血糖难以控制,最终诱发2型糖尿病。同时,肥胖还可能引发脂肪肝,肝脏内脂肪堆积过多,影响肝脏的正常功能,甚至可能发展为肝硬化、肝癌。

关节与骨骼不堪重负:体重过重会对膝关节、髋关节等负重关节造成巨大的压力,加速关节软骨的磨损和退化,引发骨关节炎,导致关节疼痛、肿胀、活动受限。此外,肥胖还可能影响骨骼的密度,增加骨质疏松的风险。

常见的减肥误区

误区一:熬夜能减肥

“熬夜可以消耗体能,这样能达到减肥的目的”,这种说法是不对的。熬夜不仅不能减肥,反而可能会导致肥胖。熬夜时,身体内分泌会发生变化,可能引起炎症反应、内分泌水平的改变,这种改变会加速体内脂肪蓄积,更容易导致一些疾病的发生。

误区二: 减肥中不吃油脂才是健康饮食

这种说法是错误的。日常饮食中,我们需要均衡饮食,包括碳水化合物、油脂类(饱和脂肪酸和不饱和

脂肪酸等)。人体每日需要足量的蛋白质、维生素、微量元素、水分等。健康生活方式,提倡一个人每周至少摄入40种以上的食材,这样营养摄入才相对均衡。严格限制油脂的摄入反倒是一种伤害。

误区三:不吃早餐能减肥

早餐摄取的热量占一天总热量的22%~25%,这部分热量往往比午餐和晚餐更易消耗。吃早餐能让新陈代谢有

呼吸系统功能受损:肥胖者颈部和腹部脂肪堆积较多,会压迫呼吸道,导致呼吸不畅,容易出现睡眠呼吸暂停综合征。此类人群在睡眠中会频繁出现呼吸暂停,造成身体缺氧,不仅会影响睡眠质量,还可能引发高血压、心律失常等并发症,严重时甚至会危及生命。

科学减肥是一项系统工程,需要从饮食、运动、生活习惯等多个方面入手,循序渐进,持之以恒。

1. 合理饮食是基础

遵循“均衡营养、控制热量”的原则。减少高脂肪、高糖、高盐食物的摄入,如油炸食品、糖果、腌制食品等。增加蔬菜、水果、全谷物、豆类、鱼类等富含膳食纤维、优质蛋白质和维生素的食物比例。合理安排餐次,定时定量,避免暴饮暴食。可以采用“少食多餐”的方式,既能减少饥饿感,又能避免一次摄入过多热量。

早餐

蛋白质(2个鸡蛋+200ml低脂/脱脂牛奶+无糖豆浆)+慢碳水(如燕麦/红薯/玉米等)+膳食纤维(蔬菜/低糖水果)。

午餐/晚餐

按“211法则”搭配:2拳蔬菜、1巴掌蛋白质(去皮禽肉、海鲜、低脂红肉、豆腐)、1拳杂粮饭(糙米、藜麦)。要注意酱料陷阱,沙拉酱、芝麻酱热量极高,可用油醋汁代替。

限时进食法

将每日进食时间压缩至

误区四:减肥不能吃主食

长期不吃或少吃碳水化合物容易引发低血糖、肠道功能异常、记忆力下降、失眠等症状。对于想减肥的人群来说,主食并非吃得越少越好,而是尽量少摄入精制碳水化合物,比

如米饭、馒头等,可搭配一些杂粮、薯类等。适量吃主食不会发胖,每天的摄入量可控制在200~250g左右。

误区五:依赖减肥药

药物减重有严格的适应证,并且需要在医生指导下进行。

科学减肥,开启健康新篇章

8小时(如10:00~18:00),其余时间只喝无热量的饮品。研究显示,此法可改善代谢、减少脂肪囤积。(每天喝够8杯水,约2L,餐前1杯水可减少15%进食量。绿茶中的儿茶素还能促进脂肪氧化。)

2. 适度运动是关键:

建议每周进行至少150分钟、适合自己的中等强度有氧运动,如快走、慢跑等。

每周2~3次的力量训练,也不可少,如举重、俯卧撑、仰卧起坐等,以增加肌肉量,提高基础代谢率。

运动时应注意循序渐进,避免过度劳累和受伤。不正确的运动方式要避免:

运动小白一开始就上高强度

初次运动便投入大量时间和精力,进行高强度、长时间的训练。这种做法不仅容易导致肌肉拉伤、关节磨损等运动伤害,还可能引起过度训练综合征,表现为持续疲劳、免疫力下降等症状。

要循序渐进,从低强度、短时间的运动开始,随着身体适应,逐步增加运动量和强度。例如,可以从每天快走30分钟开始,逐渐过渡到慢跑或有氧操等。

忽视热身与拉伸

运动前忽视热身,运动后忽略拉伸。热身可以帮助提高肌肉温度,增强肌肉弹性,预防运动伤害;拉伸有助于放松肌肉,减少肌肉紧张和疼痛,促进血液循环,加速恢复。完整的运动计划应当包括充分的热身和拉

伸环节,确保每次运动安全有效。

长期单一运动模式

有人误以为只要每天跑步或骑自行车,就能成功减肥。实际上,单一的运动模式容易让身体适应,导致减重停滞,即所谓的平台期。多样化运动不仅可以增加运动的乐趣,还能全面刺激不同肌肉群,提高身体新陈代谢率。结合有氧运动(如慢跑、游泳)与力量训练(如自重训练),不仅能燃烧脂肪,还能塑造肌肉线条,提升整体体能。

空腹运动效果更好

空腹运动能更快燃烧脂肪是一个误解。空腹状态下运动,尤其是在高强度运动时,可能因血糖过低引发头晕、乏力,甚至昏厥。理想的运动时间应是在进食后1~2小时,这时体内既有足够的能量供应,又不会感到身体过于沉重。当然,具体情况还需根据个人体质和生活习惯灵活调整。

3. 良好生活习惯是保障

保持充足的睡眠,每天睡眠时间不少于7小时。睡眠不足会导致代谢紊乱,增加食欲,不利于减肥。减少久坐时间,每坐1小时应起身活动10~15分钟。同时,保持良好的心态,避免因减肥过程中的困难而产生焦虑、抑郁等情绪,积极面对减肥挑战。

(综合自“广州中医药大学第一附属医院”微信公众号、中国疾病预防控制中心营养与健康所)

>>> 新闻多一点 <<<

2025 年四川省全民营养周在成都启动

本报讯 5月17日,2025年四川省全民营养周启动仪式在成都医学院新都校区举行。省卫健委、省市场监督管理局、省科协、四川大学华西公共卫生学院、成都医学院相关领导,以及省营养学会、省营养师协会、成都医学院的专家学者和师生代表等300余人参加启动仪式。

启动仪式上,省科协领导在致辞中表示,省营养学会作为四川省全民营养周的核心组织者,充分发挥了省级学会的桥梁和纽带作用,希望学会践行“科技引领+社会协同+精准服务”模式,为全民营养行动注入新的动能。成都医学院领导表示,学校将充分发挥“医学+营养+基层”协同育人优势,推动营养干预助力科学体重管理的系列工作,为健康四川建设贡献成医智慧与力量。四川省营养学会理事长陈锦瑶宣读了四川省营养学会、四川省营养师协会科普工作及全民营养周活动

先进个人(集体)考核优秀对象的表彰决议。

启动仪式结束后,举行了三场主题学术报告。四川大学华西公共卫生学院张立实教授以“吃动平衡 健康体重 全民行动”为题,解析膳食与运动协同管理体重的科学路径;西部战区空军医院主任营养师李硕结合临床实践,系统阐述了医学营养减重实践技能;四川省人民医院副主任医师周雪以“从国家‘体重管理年’的视角看营养健康食堂建设”为题,聚焦体重管理在基层机构中的应用路径进行了分享。

在当天的活动中,成都医学院检验医学院开展了体成分检测、营养标识识读、学生饮食指导等主题体验活动;成都医学院第一附属医院肥胖防治中心开展了义诊活动,吸引了众多在

校学生与社区居民参与。

据悉,全民营养周是贯彻落实《健康中国2030规划纲要》《健康中国行动(2019—2030年)》《国民营养计划(2017—2030年)》的重要举措。在5月17日~25日期间,全省各地将围绕“吃动平衡 健康体重 全民行动”主题,延续“健康中国,营养先行”宣传口号,聚焦肥胖控制与科学体重管理,开展形式多样、内

容丰富的线下和线上联动系列健康科普活动,进一步增强全民营养意识,引导全民保持健康体重和健康生活。

(本报记者 陈兰)

公 告

2025年5月8日,我局在四川省成都市简阳市石桥镇电角村3、4、5组(四川瑞银申通快递有限公司)查获烟草制品:中华(软)、钻石(荷花)、中华(硬)等共计18个品种142条。并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:四川省简阳市简城镇政府街88号,联系电话:028-27014031)接受调查处理。若逾期不接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案物品作出处理。

特此公告。

简阳市烟草专卖局

二〇二五年五月二十一日

公 告

2025年5月9日,我局在四川省成都市简阳市石桥镇电角村3、4、5组(四川瑞银申通快递有限公司)查获烟草制品:中华(硬)、云烟(软珍品)、钻石(荷花)等共计26个品种85条。并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:四川省简阳市简城镇政府街88号,联系电话:028-27014031)接受调查处理。若逾期不接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案物品作出处理。

特此公告。

简阳市烟草专卖局

二〇二五年五月二十一日

注销公告

营山县杰出青年协会(组织机构代码证编号:30930767-6)经会员代表大会决定注销并成立清算组,请相关债权债务人员自公告之日起45日内到协会清算组申报债权债务,逾期未申报按相关法律法规处理。联系人:寇华东

营山县杰出青年协会

2025年5月21日

注销公告

营山县植物保护技术协会(统一社会信用代码:515113227918454716)经会员代表大会决定注销并成立清算组,请相关债权债务人员自公告之日起45日内到协会清算组申报债权债务,逾期未申报按相关法律法规处理。

营山县植物保护技术协会

2025年5月21日

注销公告

营山县锦桦生态果业综合开发技术协会(统一社会信用代码:515113220603026411)经会员代表大会决定注销并成立清算组,请相关债权债务人员自公告之日起45日内到协会清算组申报债权债务,逾期未申报按相关法律法规处理。

营山县锦桦生态果业综合开发技术协会

2025年5月21日

遗失声明

本人李东升不慎遗失成都蜀信物业服务集团有限公司开具的专用收据6张(票据号:2114837,金额2000元;票据号:2133686,金额2000元;票据号:2140557,金额2000元;票据号:2140612,金额2000元;票据号:2140681,金额2000元;票据号:2056928,金额2000元。)特声明作废。

2025年5月21日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。