

当需要减重的你遇上海南美食

如何科学“减肥” 这份“食谱”请收好!



海南美食腌海南粉(海医一附院供图)

南国都市报3月17日讯(记者王康景)近日,国家卫生健康委发布《体重管理指导原则(2024年版)》引发网友不少讨论。什么情况下需要减肥?如何科学减肥?在海南如何结合生活方式和饮食习惯进行减肥等话题备受关注。海南医科大学第一附属医院临床营养科副主任医师、肥胖与健康管理门诊专家周海燕进行了分析解读。

据了解,近年来,我国肥胖问题日益严峻。数据显示,18岁及以上居民超重率和肥胖率分别达到34.3%和16.4%,6岁以上儿童青少年的超重/肥胖率也接近20%。肥胖不仅影响外貌,更是糖尿病、高血压、心脏病等慢性病的高危因素。

作为海南人,面对琳琅满目的本地美食,减肥似乎成了一场“甜蜜的负担”。海南粉、文昌鸡、清补凉、老爸茶里的饮品和糕点……众多美食诱惑之下,如何在享受美食的同时,还能健康减重呢?

周海燕表示,首先应该明确一个概念,减肥不是盲目跟风,而是基于科学的体重管理。有几个指标可以帮助人们判断是否需要减肥。

一是体质指数(BMI值):体重指数(BMI)=体重(kg)/身高(m)²,正常范围:18.5~23.9,超重:24.0~27.9,肥胖:≥28.0。如果处于超重或者肥胖,则需要减脂减肥。

二是腰围,成人中心型肥胖前期:85cm≤男性腰围<90cm,80cm≤女性腰围<85cm,成人中心型肥胖:男性腰围≥90cm,女性腰围≥85cm。

三是人体成分测定,如果体脂率:男性体脂率≥25%时,女性体脂率≥30%时可判定为肥胖;如果内脏脂肪面积:内脏脂肪面积>100cm²可判定为内脏型肥胖,内脏型肥胖及中心性肥胖是糖尿病、高血压、心脏病的高风险因素。

“知道了需要减脂减重的相关参考标准,接下来就是如何去做的。海南美食很多,如果为了减脂减重而不去

享用美食也很困难,但是有科学的办法。”周海燕就此提出了多个方面的实用小技巧。

比如人们喜爱的海南粉、粉汤。早晨第一碗粉汤、海南粉很美味,在吃之前如果先啃上一根黄瓜、西红柿,也是可以减少一部分能量的吸收,不喝汤或少喝汤可以减少油脂的摄入,让店家多添加蔬菜也是不错的方法。同时,海南粉的制作过程中,使用烹调油非常多,实在是想吃海南粉,可以减少食用的次数,加上多运动可消耗掉多摄入的能量。

再如老爸茶、早茶。早上约上三、五好友一起喝老爸茶也是海南的一种茶文化。奶茶、酥饼、糕点、油条是基础款,一杯奶茶来自炼奶、白糖搭配,尤其文昌本地居民,吃油条配糖的习惯流传多年。海口茶楼人满为患,各种小吃数不胜数,可以选择一碟白灼菜心、薯类,先吃可以增加膳食纤维、增加饱腹感,也是减少能量摄入的一大秘诀,但也需要减少频率。

此外,文昌鸡、嘉积鸭等美食也让人垂涎欲滴。如果选择不吃鸡皮、鸭皮、动物皮也是一种小窍门。如鸡汤鸭汤因好食材而鲜美,喝汤去掉汤面的浮油,可以达到减少能量摄入的目的,如果有痛风、高尿酸的人,就尽量不要喝这些汤。

又如清补凉甜品不仅受到海岛居民的喜爱,外地人也喜欢,尤其在炎炎夏季备受人们青睐。常见的清补凉又分椰奶清补凉、椰子水清补凉两种,椰奶添加了椰肉,而椰肉中的脂肪含量不少,老椰肉制作的椰奶清补凉脂肪含量更高,选择椰子水清补凉比椰奶清补凉的能量低。

周海燕建议,每周运动5~7天,可以选择游泳、骑单车、快走、慢跑、跳舞等,养成运动习惯,可以从低强度、短时间开始,循序渐进。如果反复减重效果不理想,或是看到《体重管理指导原则(2024年版)》又不会用,建议可以到各大医院的减重门诊寻求医生帮助和指导。



早餐

中餐

晚餐

一日三餐建议(海医一附院供图)

海医一附院 提供适合海南人的减重饮食建议

1 吃饱饭才能坚持减肥

饿肚子减肥是行不通的,唯有把肚子填饱才能减肥。选择低热量、高纤维的食物,如蔬菜、薯类、豆制品等。每天蔬菜摄入量≥500g,绿叶蔬菜占一半以上。控油是关键,每天烹调油控制在20g左右,以蒸、煮、炖、拌为主,避免油炸食品。

2 三餐这样搭,轻松享“瘦”

以下是海医一附院肥胖门诊减重伙伴的部分食谱,限能量吃饱减肥。最好成绩已减重40公斤。

早餐:低脂牛奶1盒、鸡蛋1个+薯类4~5两,一根青瓜/西红柿
薯类选择可多啦,地瓜、芋头、

山药、毛薯都可以。

中餐:1小碗饭、2两瘦肉或鱼肉、2两豆腐、半斤蔬菜。比平时少1/4~1/3,米饭可以白米饭或杂粮米饭,粗粮米等),叶类蔬菜占所有蔬菜一半以上。

晚餐:1小碗饭、1瘦肉或2两鱼肉、半斤蔬菜。可以同中餐分量,中餐如果豆腐没吃,记得补上。

3 控油是关键

每天烹调油20g左右。

4 避开减重雷区

零食、饮料、糕点、煎炸等高油高糖食物是减重雷区,少碰或不碰,少吃外卖,回家吃饭就是最好的减肥开始。

健康减肥,中医教你这么做

新华社北京3月17日电(记者田晓航)“体重管理”近来成为热议话题,在中医看来,如何健康减肥?在国家中医药管理局17日举行的新闻发布会上,中医专家支招:保持健康生活方式,在医师指导下辨证论治,以科学、可持续的方法减肥,最终达到形瘦神健、气畅人和的效果。

“中医认为,减肥并非单纯追求体重

减轻,而是通过调和脏腑、气血功能,达到形神兼备的健康状态。”中国中医科学院西苑医院主任医师马堃认为,中医减肥的本质是“纠偏”,通过平衡人体阴阳实现健康状态。

马堃介绍,过度节食减肥可能导致多种健康问题,如:气血亏损,出现乏力、头晕,女性月经量少、闭经或不孕等;脾胃虚弱、消化不良、食欲不振、腹胀、便秘

或便溏;耗伤肾精,导致肾气不足,影响生殖和内分泌功能,出现腰膝酸软、畏寒、性欲减退、脱发等一系列症状。过度减肥还会影响情绪,出现焦虑、抑郁、失眠等情况。

中医有哪些健康减肥的方法?马堃建议:合理饮食,避免过度节食,选择营养均衡的食物,保护脾胃;选择适当的运动方式,如太极拳、八段锦等,促进气血

运行;调节情绪,保持身心愉悦,避免肝气郁结。

专家介绍,健康减肥还可在医师指导下,辨证论治,个体化减肥。例如,痰湿体质的人应以化痰祛湿的方法为主;脾胃虚弱的人可使用健脾益气化湿的方法,适当食用赤小豆、茯苓、木瓜等药食同源之品。同时,应早睡以养肝血,适度晒太阳以助阳气升发,避免熬夜。