

增岁不增重，减重齐行动

每年的3月4日是世界肥胖日，2026年世界肥胖日的主题是“80亿个理由行动起来应对肥胖”。

你知道吗？科学的健康体重管理远比“少吃多动”复杂。这份新年健康体重管理指南，教您从多方面科学管理体重。



一、理性设定减重目标

哪些人需要减重？判断是否需要减重，不应仅凭主观感觉或社会审美标准，我们通常使用体质量指数（BMI）作为初步评估工具。

对于成年人来说，BMI为18.5~23.9属于正常范围，24~27.9为超重， ≥ 28 为肥胖。

但 BMI 也并非诊断肥胖症的“金标准”。肌肉发达者可能 BMI 超标但体脂率正常，而“正常体重肥胖”（体重正常但体脂率过高）同样存在健康风险。因此，当男性腰围 ≥ 90 厘米、女性腰围 ≥ 85 厘米，就需要关注中心性肥胖。

我国《肥胖症诊疗指南》建议，根据肥胖症患者基线体重和并发症的个体化情况，初始目标可以确定为 3~6 个月减掉当前体重的 5%~15%，这个程度的减重已能显著改善血压、血糖和血脂水平。

二、从“节食”到“会吃”

建议按照“蔬菜—蛋白质—主食”的顺序，先吃富含膳食纤维的蔬菜增加饱腹感，随后摄入高蛋白食物，如鱼、禽、蛋、豆制品等，最后再吃主食。这种顺序有助于平稳餐后血糖，减少总能量摄入。

科学饮食不是简单少吃，而是“会吃”。

首先，优化饮食结构。将每餐餐盘划分为 4 等份，其中，2 份非淀粉类蔬菜（如绿叶菜、西蓝花、番茄），1 份优质蛋白质（如鸡胸肉、鱼、豆腐），1 份碳水类主食（米饭、馒头、土豆、红薯、山药等），按照体积估测，每餐主食体积不超过自己的拳头大小。

其次，警惕隐形能量。很多看似健康的食物，实则能量“爆表”，如果汁、沙拉酱、加工低脂食品、含糖饮料等。在选择食物时，要学会阅读食品标签。坚果含能量较多，适量进食对身体有益，要避免过量。

最后，掌握烹饪技巧，合理安排三餐。建议采用蒸、煮、炖、凉拌等烹饪方式，减少油炸、红烧，使用香草、柠檬汁等天然调味品替代高盐高糖的调料。规律三餐，避免长时间空腹后暴饮暴食。

三、当心睡眠和压力影响

睡眠不足或者睡眠昼夜节律紊乱会使体内激素水平失调，饥饿素分泌增加，饱腹感相关激素减少，结果就会导致食欲旺盛。疲劳状态下的人们往往更渴望高能量食物，且参与体力活动意愿降低。过节期间，社交活动增多，大家应尽量保证规律、充足的睡眠。

长期睡眠不规律、焦虑、精神压力大，会导致身体内的“压力激素”皮质醇水平持续升高，促进脂肪尤其是内脏脂肪的储存，导致中心性肥胖。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院