

只要科学管住嘴，减肥也能吃美味！

2022-07-10原文



减肥要科学的管住嘴

想减肥的朋友
肯定听到过这样的话



都不对!
管住嘴一定要科学!



今天

攀枝花市中心医院内分泌科专家

就为大家详细介绍

“管住嘴”的五种专业方法



方案1

限能量饮食

该方法是指在目标能量摄入基础上，每日减少能量摄入500~1000kcal（可根据基础体重调整），或较推荐摄入量减少1/3总能量。简单的说，就是调整平日饮食方式，将摄入的整体能量降低，而不仅仅是单纯减少吃的东西的量。如以前经常吃重油的炒菜或油炸食品，可以考虑将其更改为水煮、清蒸等更为健康的烹饪方式。此外，在这个过程中，可以考虑多增加大豆蛋白制品（如多吃豆腐、多喝豆浆）以及多增加乳制品的摄入。

我们以推荐摄入量为例，推荐摄入量与标准体重和单位标准体重能量需要量（体力活动）有关，具体计算方法如下：

标准体重：

男性：身高 (cm) - 105 = 标准体重 (kg)

女性：身高 (cm) - 100 = 标准体重 (kg)

单位标准体重能量需要量 (kcal/kg)：

极轻体力活动：20 - 25；

轻体力活动：30；

中体力活动：35；

重体力活动：40。

每日推荐摄入量计算：

标准体重 (kg) × 单位标准体重能量需要量 (kcal/kg)

假设一名平日经常坐在办公室工作的普通白领女性，身高155cm，则标准体重为55kg，此时认为每日为轻体力活动，推荐摄入量为 $30 \times 55 = 1650\text{kcal}$ 。

较推荐摄入量减少1/3总能量后，每日摄入量应为大约1100kcal。



许多研究显示，限能量饮食除了减轻肥胖者体重外，也有助于减少体脂含量、减轻机体炎症反应、减少心血管疾病危险因素、改善睡眠、缓解焦虑等。

方案2 高蛋白饮食

该方法是指调高每日蛋白质摄入量，可每日摄入大于1.5克/每公斤体重的蛋白质，但一般每日不宜超过2.0克/每公斤体重。主要原理是高蛋白饮食可以减轻饥饿感、增加饱腹感和静息能量消耗。

简单来讲，就是建议在日常饮食中增加肉类、海鲜类、蛋类、牛奶、大豆等富含蛋白质的食物的占比，以增加能量中的蛋白质占比。



图片已获摄图网授权

对于肥胖或超重的2型糖尿病患者，该方法有利于改善体重及血糖，也有助于坚持减重饮食及维持减重效果，同时在使用牛奶等乳制品为蛋白来源时，有助于维持骨量。但需要注意的是，该方法不适合肾功能不好的朋友，以及糖尿病患者在使用时，应注意加强肾功能相关监测。

方案3

低碳水化合物饮食

该类饮食指的是将每日饮食中碳水化合物供能占比降低，增加脂肪供能的饮食模式（标准为碳水化合物供能比 $\leq 40\%$ ，脂肪供能比 $\geq 30\%$ ），同时相对增加蛋白质摄入。这类饮食中比较极端的一类——生酮饮食（此时要求碳水化合物供能比 $\leq 20\%$ ）应该也被不少朋友知晓。

饮食方法主要是减少每日饮食中的米、面、土豆、红薯等碳水化合物的摄入，增加肉及脂肪类食物的摄入，更通俗一点说，就是多吃肉和菜，少吃主食类。



图片已获摄图网授权

目前许多研究显示低碳水化合物饮食在短期运用时减重效果明显，但对其长期应用下安全性及有效性的评估尚缺乏。此外，运用该方法可能会导致人体中多种维生素（如维生素A、维生素E、维生素B1、叶酸）或者矿物质（如镁、钙、铁）的缺乏。**更不推荐未成年群体以减重为目标长期执行低碳水化合物饮食。**

同时生酮饮食仅推荐其他减重饮食干预无效后、可在临床营养师或专业医师指导下进行减重饮食管理的朋友尝试，并且在实践过程中，应注意监测肝肾功能、体成分、血脂水平等。并且也不建议长期运用。

方案4

间歇性能量限制

该类饮食是按照一定规律在规定时期内限制能量摄入的饮食模式。目前常用的间歇性能量限制方式包括：隔日禁食法（即1天吃，1天少吃/不吃）、4+3或5+2间歇禁食（即每周连续或者非连续有2~3日不吃/少吃）。在禁食日，能量供给通常设定为正常需求的0~25%。

更通俗一点来说，就是在一周内，有固定几天少吃甚至不吃，在其他天则继续正常饮食（当然，也不能因此开始暴饮暴食）。



图片已获摄图网授权

许多研究表明，间歇性能量限制除了有利于减重，也有助于改善代谢性疾病，可以帮助改善超重或肥胖者的脂代谢指标，也有助于改善胰岛素抵抗水平及提高胰岛素敏感性。

目前认为，在健康人群中实行间歇性能量限制是安全的，对糖尿病患者实行也是相对安全的，但糖尿病患者在使用该方法过程中一定要注意降糖药物的调整，避免发生低血糖事件。

此外，在实行该方法时，各位朋友也一定要注意循序渐进，千万不要一上来就直接不吃，需要循序渐进。如先从5+2间歇性断食做起，在第1个月时可每周有1日摄入900~1,000cal，第2个月逐渐调整为每周有2日每日摄入900~1,000cal，第3个月时再次调整为每周有2日每日摄入750cal，直到最后调整为每周有2日每日摄入500cal。

在限制进食过程中，各位朋友们可能会感到饥饿、容易生气及难以集中注意力，所以开始时最好将禁食日设定在比较轻松的日子（如每周的休息日），并最好在医师/营养师指导下进行。

方案5

低血糖指数饮食

如我们之前介绍过的那样，低血糖指数食物指的是在食用后，对人体血糖影响较小的食物。低血糖指数食物有助于增加饱腹感，降低餐后血糖波动及胰岛素应答，增加胰岛素敏感性，改善胰岛素抵抗，有助于减重。

限制总能量的低血糖指数饮食可减轻肥胖者体重，并且减重效果优于高血糖指数饮食。



图片已获摄图网授权

至于如何选择低血糖指数食物，可参考上次推文（[低血糖指数饮食知多少](#)）



体重管理是现代人讨论的一个重要话题，拥有健康的身体离不开健康的体重，今天给大家介绍了五类医学减重饮食干预模式，各有特点，希望能对各位朋友的减重生涯有所助益。

**不过各位朋友在实践之前
最好先咨询专业医师/营养师
以便更好了解自己
该如何选择减重饮食方案及坚持下去
拥有理想的体重
同时也不损害身体的健康！**

参考文献

- [1]孙铭遥,陈伟.《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》解读[J/OL].协和医学杂志:1-17
- [2]中国超重/肥胖医学营养治疗指南 (2021) [J].中国医学前沿杂志(电子版),2021,13(11):1-55.
- [3]de Cabo R, Mattson MP. Effects of Intermittent Fasting on Health,Aging, and Disease. N Engl J Med. 2019 Dec 26;381(26):2541-2551. doi:10.1056/NEJMra1905136. Erratum in: N Engl J Med. 2020 Jan16;382(3):298. Erratum in: N Engl J Med. 2020 Mar 5;382(10):978.PMID: 31881139.

文章作者:



张燕

内分泌科

副主任医师、硕

擅长：糖尿病、
症等常见内分泌疾病
疾病有独到的见解，
泌疾病。目前发表论
完成的课题获攀枝花
续数年获院级优秀医

👉 点击关注我们官方微信 👈



扫描二维码，关注我的视频号

[扫码关注我们](#)

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...