

燃烧 你的 长路里

04
服务

建议

如何吃瘦?这样调整饮食结构

何水清表示,科学饮食减重需要进行临床营养治疗。作为肥胖症综合治疗的基础疗法,在临床条件下对肥胖症采取特殊营养干预措施,包括个体化营养筛查、营养状况评定、营养诊断、制定营养干预计划,并在一定时期内实施与监测。

首先是控制热量摄入,根据个人身体状况和活动水平,营养专家确定每天能量摄入量。避免高糖、高脂肪、高盐食物的摄入,如油炸食品、饮料、加工肉类等。

其次是调整饮食结构,专家建议每天增加蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质的摄入。蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,先吃菜,再吃肉,最后吃主食,这样就增加了饱腹感,减少了总摄入量;优质蛋白质可选择瘦肉、鱼类、豆类、蛋类、奶制品等。

最后是选择合适的膳食模式,医学减重膳食主要包括限能量饮食、高蛋白饮食、轻断食模式、低碳水化合物饮食等方式,但一种膳食方案并非适用于所有肥胖症患者,可以根据自身代谢状态和身体状况选择适合自己的膳食模式,并在临床营养师指导下进行。

湖南人口味和健康两手抓

如何科学有效地减重,何水清表示,湖南地区传统烹饪中高油、高盐、重调味的习惯可能增加热量摄入,对体重管理提出挑战。结合《成人肥胖食养指南(2024年版)》,何水清给出改善建议,来满足湖南人既能享受“湘味”饮食文化,又能实现健康体重管理目标的需求。

湘菜重口味,湖南人爱吃辣是众所周知的,通过食养来达到体重管理的目标,首先可以对“辣”进行科学利用。辣椒素可持续两小时提升5%至10%的代谢率,但需避免伴随的高油摄入,推荐使用鲜辣椒或干辣椒调味,替代辣椒油。

说起早餐,不少湖南人的首选肯定是“嗦”碗粉,进行体重管理时不妨将传统米粉改为“杂粮粉+骨汤+鸡蛋+青菜”,控制米粉量≤100克。

至于正餐,何水清推荐了湘味特色减脂餐示范:糙米饭100克+清蒸剁椒鱼头80克+蒜蓉空心菜200克+紫菜豆腐汤,保留风味的同时,平衡营养密度。可以根据减重食谱核心原则替换食材,同时也可以合理搭配食药,如冬瓜薏米老鸭汤,有利于利尿消肿,适合湿热体质肥胖者。

健康减肥该怎么吃?此前,国家卫健委发布《成人肥胖食养指南(2024年版)》,精确到地区,手把手传授如何科学“吃瘦”。其中,湖南所处的华中地区四季食谱示例中,知名湘菜剁椒鱼头上榜,家常菜素炒捆鸡等也列入其中。

具体如何“吃瘦”?湖南省胸科医院营养科营养学博士何水清结合专业,解读“国家版减肥指南”中的湖南地区特色。

■三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 乔木 陈思雨 杨正强

管理体重也可以吃剁椒鱼头

湖南版“减重食谱”解读来了 减肥有窍门,避开这些误区



管理体重也能吃剁椒鱼头。

服务

华中地区减重食谱核心原则

主食优化 糙米、红薯、藜麦、小米、荞麦面等低GI主食,搭配莲藕、山药等根茎类蔬菜。粗粮可延缓血糖波动,增强饱腹感,避免脂肪囤积。

蛋白质选择 优先选择淡水鱼(如武昌鱼)、豆制品、去皮禽肉。建议每日120克至150克,避免腊肉、烟熏肉等高脂加工品。

控油盐技巧 每日食用油≤25克,盐≤5克,改良烹饪方式,用蒸、炖、凉拌替代爆炒,减少吸油量。

膳食纤维补充 优先选择莴笋、空心菜、木耳等本地蔬菜富含膳食纤维,搭配魔芋豆腐等高纤维食材,每日膳食纤维摄入量25克至30克。

几款湖南特色美食改良方案

剁椒鱼头 传统做法:鱼头+大量剁椒+热油淋制,高钠高脂。

改良方案:选用鲢鱼头,减少剁椒用量,减盐减油,以蒸代油淋。添加金针菇、豆腐垫底,吸附多余油脂,增加膳食纤维。鲢鱼、豆腐富含优质蛋白、B族维生素,辣椒素可短暂提升代谢率。

腊味合蒸 腊肉、腊肠脂肪含量高达40%,盐分超标。

改良方案:腊肉去皮、去肥,搭配南瓜、芋头蒸制,平衡钠钾比例。也可以选择低盐风干鸡、酱板鸭(去皮)替代腊肉。减少腊肉、腊肠的进食频率,每月≤1次,每次≤50克。

臭豆腐 臭豆腐属于豆制品,富含优质蛋白质,每100克约含13克蛋白质,传统工艺发酵产生益生菌,可促进肠道健康。

改良方案:避免油炸,改用空气炸锅少油制作,蘸料以蒜蓉和香醋替代重油辣酱。

除了吃,减肥还有这些小窍门

避免过劳肥 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,导致“过劳肥”,肥胖患者应按昼夜生物节律,保证每日7小时左右的睡眠时间。

坚持运动 肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅,每周进行150~300分钟,中等强度的有氧运动每周5~7天,至少隔天运动1次,抗阻运动每周2~3天,隔天1次,每次10~20分钟。

减少静坐 每天静坐和被动视频时间要控制在2到4个小时以内,长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动5~10分钟。

链接

以下减肥误区,你中招了几个?

减肥就是吃素食、不吃主食?

碳水化合物是人体的必需品,为我们提供主要热量,吃素食虽然能在短期内减轻体重,但是一旦饮食恢复正常,体重会快速地反弹。长期吃素还会导致机体营养失衡,引起缺铁性贫血、肌肉衰减等问题,出现面色苍白、乏力、虚脱、精神不振等病症。

不吃早餐能减肥?

早餐摄取的热量,通常比午餐和晚餐更易消耗。不吃早餐会严重影响营养的吸收,降低身体新陈代谢的速度,这样不但不能减肥,还会影响精神状态。

运动量越大,减肥效果越好?

适当的运动能够强身健体,但过量的运动易引起运动性损伤或产生疲劳感。并且,体质不佳或心功能不佳者,过量运动会使心脏不堪重负,甚至引发心脏方面疾病。因此,想要通过运动减肥的人一定要找到适合自己的运动方式。要循序渐进、持之以恒,才能减肥健康两不误。

