

# 官方首部肥胖症减脂指南来了! 科学减重这样吃

近日,国家卫生健康委发布《肥胖症诊疗指南(2024年版)》(以下简称《指南》),旨在进一步提高肥胖症诊疗规范化水平,保障医疗质量安全,维护患者健康权益。该《指南》是由国家卫健委正式发布的首部肥胖症诊疗的权威指南,梳理并规范了肥胖症多学科诊疗方案和路径,开启了我国肥胖症诊疗的新时代。众所周知,肥胖与“吃”密切相关,那么,《指南》在“吃”的方面给我们带来哪些具体的指导建议?不同肥胖症人群如何科学地“吃”,才有利于控制体重,保持身体健康?

## 临床营养治疗标准化流程及减重膳食推荐

临床营养治疗(medical nutrition therapy, MNT)是肥胖症综合治疗的基础疗法,指在临床条件下对肥胖症采取特殊营养干预措施的总称,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,开发基于患者代谢状态、生活方式和口味偏好的个性化饮食计划并提供营养治疗方案定制的流程和工具。肥胖症临床营养治疗可分四步,即营养筛查及评估、干预、监测、营养教育与管理。医学减重膳食是为了满足肥胖症患者的基本能量需求和减重需求而采取的调整营养素比例的膳食方式,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。

医学减重膳食应注意,一种膳食方案并非适于所有肥胖症患者,应根据代谢状态和身体状况在临床营养(医)师指导下进行,目前尚无研究证据表明其长期的健康效益。

## 临床营养与常见肥胖症相关疾病的治疗

### 肥胖症合并2型糖尿病



在制定膳食处方时应注意食物多样性,首选全谷类食物而非精制谷物和淀粉,增加非淀粉类蔬菜的摄入。多种膳食模式均可推荐来帮助糖尿病前期和2型糖尿病患者减重,但要求在专业人员的指导下并结合患者的代谢目标和个人喜好(例如:风俗、文化、宗教、健康理念、经济状况等)完成,同时监测血脂、肾功能以及内脏脂肪含量的变化。

### 肥胖症合并非酒精性脂肪性肝病

通过生活方式改善体重后,非酒精性脂肪性肝病可以得到不同程度改善。可通过综合减重措施,达到能量摄入与消耗的负平衡(500~1000千卡),根据个体情况酌情选择相适应的饮食模式。

### 肥胖症合并高尿酸血症

肥胖症患者减轻体重可降低尿酸水平,同时需限制高嘌呤食物(每100克含量超过150毫克)的摄入,保证足量饮水,以减少痛风性关节炎的发生风险。已有临床证据表明采用地中海饮食或得舒饮食,不仅可以减轻体重,还能降低痛风的发生风险。

### 肥胖症合并多囊卵巢综合征

对于超重和肥胖症多囊卵巢综合征患者给予生活方式干预减

轻体重,可改善中心性肥胖、胰岛素抵抗、糖耐量异常、血脂异常以及生殖和心理健康。减轻5%~10%的体重即可带来显著的临床改善,各种能量限制的健康饮食、高蛋白饮食、低碳水化合物饮食或低脂饮食在体重减轻的效果并无差异。

### 肥胖症合并高血压

临床营养治疗是肥胖症合并高血压的主要生活干预方式之一,原则为控制能量平衡膳食。建议肥胖症男性每日能量摄入为1500~1800千卡,肥胖症女性为每日1200~1500千卡,或在目前能量摄入水平基础上减少500~700千卡/天。同时,减少钠摄入,食盐摄入量<5克/天,选择富钾食物。肾功能正常时可适当选择高钾低钠盐,以增加钾摄入。得舒饮食及地中海饮食等适用于高血压患者。

### 肥胖症合并血脂异常

肥胖症患者的肝脏合成、释放胆固醇和甘油三酯的速度和量较正常人更快、更易并发血脂异常。坚持低脂肪膳食,脂肪供能比不超过20%~25%,烹调用油不超过25克/天。同时,减少动物油等饱和脂肪酸摄入,选择富含n-3多不饱和脂肪酸的食物,常见的n-3多不饱和脂肪酸包括α-亚麻酸(ALA)、二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA),多选用海产品、豆类制品等。增加膳食纤维摄入,如多选用粗粮、蔬菜、水果。

### 肥胖症合并心血管疾病

促进心脏代谢健康的高质量饮食模式主要包括:调整能量摄入和消耗,维持健康体重;适量增加水果和蔬菜摄入;多选用全谷物食品;多选用植物蛋白、鱼类及低加工瘦肉等优质蛋白;低盐、低脂以及限制酒精摄入等。

国家公共营养师 宋丽

## 5种有助于排便的食物

便秘是一种常见问题,各个年龄层的人都可能受到影响。据《中国慢性便秘诊治指南》(2021)显示,中国约有5%~17%的成年人受到慢性便秘的困扰,其原因可能涉及纤维摄入不足、排便习惯、环境变化、药物影响以及激素波动等多种因素。有时,便秘还可能预示着其他健康问题。

便秘的常见症状有排便时需要用力、每周排便少于三次、大便干硬成块、排便后仍有未排尽的感觉、腹胀或腹痛等。多吃以下富含膳食纤维的食物,可以帮助软化粪便,促进排便。

西梅 西梅含有丰富的纤维

和天然泻药成分山梨醇,有助于刺激排便,改善粪便稠度。

苹果 苹果中的果胶是一种可溶性纤维,能吸收消化道中的水分,形成较大、柔软的大便,帮助减轻便秘症状。

芒果 芒果除了含有纤维外,其独特的营养成分也有助于缓解便秘。研究发现,每日食用芒果能有效改善排便频率和便便形态。

猕猴桃 猕猴桃富含可溶性和不溶性纤维,能促进健康的肠道菌群,帮助维持规律排便。

无花果 无花果含有纤维,有助于缩短结肠运输时间,减轻便秘带来的不适。

大多数人都未达到每日膳食纤维推荐量。50岁以下的女性应摄入25~28克纤维,男性为31~34克。慢慢增加纤维摄入量很重要,以避免胀气和腹泻。除了调整饮食,多喝水、定期运动、规律如厕都有助于排便。某些食物可能会加剧便秘,例如精制碳水化合物、低纤维加工食品及油腻食物,应尽量少吃。

如果调整饮食后便秘问题依旧严重,或出现直肠出血、体重不明原因下降、剧烈腹痛、发热等症状,建议及时就诊,以排查可能的健康问题。

张瑜

## 想远离焦虑抑郁? 请把这些“快乐”食物带到餐桌

饮食不仅能影响体重,也对我们心理健康产生重要作用。某些食物能够帮助预防焦虑、抑郁和情绪低落。如果希望改善情绪和心情,建议日常将下面这些“快乐”食物带到餐桌,同时养成合理的进食习惯。

**植物饮食为主** 为了保持大脑的高效运作,应遵循以植物为主的饮食。每周的21餐中,仅有4餐可以包含动物性食品,如肉类、鱼类、蛋类和奶制品。富含天然抗抑郁成分的蔬菜有蘑菇、豆类、西兰花等。这种卓越的纤维能为肠道的有益菌群提供养分,促进短链脂肪酸的产生,从而影响免疫系统和情绪。此外,它们还能刺激脑神经营养因子的产生,促进神经元的健康发展,改善注意力和记忆力。

**抗炎和发酵食物** 蓝莓因其抗炎特性,能帮助减轻与抑郁相关的大脑炎症。其他浆果如黑莓、覆盆子等也含有花青素,能穿过血脑屏障,作用于大脑中的记忆和学习区域。此外,发酵食品如酸菜富含天然益生菌,有助于调节情绪,提升思维清晰度。

**香料和香草** 藏红花是天然的抗抑郁药,而其他香料和香草,如胡椒、迷迭香等,也有助于情绪调节。它们不仅能为菜肴增添风味,还能通过其活性成分对大脑产生积极影响。

合理安排进餐时间,建议保持每天12小时之内的进餐习惯,例如早上7点开始进食,晚上7点结束。细嚼慢咽,享受每一口食物,能够帮助我们平复情绪,恢复良好的心情。通过这种方式进食,可以让身体和大脑得到充分的营养支持。

下面是抗焦虑的饮食计划,供大家参考:

**早餐** 发酵乳制品(如酸奶或开菲尔)搭配亚麻籽,全麦面包或燕麦片,再加上一些浆果和坚果。

**午餐** 两份蔬菜(如西兰花、菠菜、胡萝卜等)配全谷物和豆类,再加上一些香料和特级初榨橄榄油。

**晚餐** 与午餐相似,但增加蔬菜的摄入量至三份。

最后,应注意控制糖和脂肪等摄入,稳定血糖水平。

肠道菌群与大脑情绪之间的关系已被广泛研究。为了促进有益菌的生长,应避免过多摄入精制糖、动物蛋白和饱和脂肪,这些会引发慢性炎症,增加焦虑和抑郁的风险。如果偶尔想吃高脂肪的食物或肉类,尽量控制分量,减少对肠道健康的负面影响。

此外,过多的糖和精制碳水化合物可能会引发情绪波动,因此应限制每周的摄入量,尽量选择低血糖指数的碳水化合物,如全麦谷物、蔬菜等,以稳定血糖水平。

何念  
编译自意大利Starbeneit杂志