

2035年,全球一半人将超重;肥胖已成严重社会性健康问题 一图打开科学减肥的正确方式

近日,世界肥胖联盟公布了最新版《世界肥胖地图》报告。报告称,全球肥胖情况不容乐观。预计到2025年,全球肥胖人口将达到12亿,占总人口的17%;超重人口达30亿,占总人口的42%。到2035年,肥胖人口将达19亿,占总人口的24%;超重人口将达40亿,占总人口的51%。届时,地球上超重的人将超过不超重的人。报告还指出,因超重和肥胖引发的糖尿病、高血压、心血管病、代谢性疾病也在逐年增加。

夏日来临,又有不少人加入“减肥人”的行列,你是不是也是其中之一?如何科学减肥,规范减重,开启健康生活。一起来看本期健康问诊带来的科学减肥攻略。
蔡富根/整理

胖不胖 自查两组数字

身体质量指数(BMI)

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身高(m)}^2$

18岁及以上成年人BMI指数	
BMI ≥ 28.0	肥胖
24 ≤ BMI < 28.0	超重
18.5 ≤ BMI < 24.0	体重正常
BMI < 18.5	体重过低

腰围

预防腹式肥胖,警惕慢性疾病

建议**男性**腰围不超过**85cm**、
腰臀比不超过**0.9**

建议**女性**腰围不超过**80cm**、
腰臀比不超过**0.8**



肥胖会带来 哪些危害

- 1、高脂血症:**由于肥胖会导致人体的代谢障碍,所以会出现代谢综合征,造成高脂血症;
- 2、糖尿病和高血压:**肥胖会导致血糖升高,引发糖尿病,且肥胖也是高血压的重要诱因及危险因素;
- 3、血管疾病:**肥胖也是冠心病、血管病的重要危险因素;
- 4、骨关节异常:**肥胖会对膝关节、踝关节、腰椎关节造成压迫,导致负重的关节过早退化;
- 5、激素分泌异常:**肥胖还会导致激素的分泌异常,有些女性会出现月经不调、不孕,某些男性出现不育等;
- 6、胆囊炎、胆石症及脂肪肝。**



肥胖发生的主要因素

- 1、遗传因素**
遗传因素对肥胖形成的作用约占20~40%
双亲均为肥胖者,子女肥胖率70~80%
单亲(特别是母亲)肥胖者,子女肥胖率40%
- 2、饮食因素**
脂肪和糖是导致肥胖的两个危险因素。
- 3、进食过量**
- 4、进餐速度过快**
- 5、丰盛的晚餐**
晚餐吃得十分丰富,有的甚至在临睡前加一顿夜宵,这种吃法是肥胖的祸根。另外,晚上8点以后吃饭,容易导致内脏脂肪肥胖。
- 6、静坐生活方式,缺乏运动**
体力活动减少可导致能量消耗少,多余的能量就转化为脂肪储存体内,从而导致肥胖。
- 7、精神情志与肥胖病**
人有一种“情感饥饿”的心理状态,由于情感需要未获满足,而以食物来补偿,结果过食,导致发胖。
- 8、饮酒与肥胖病**
酒精是一种产热很高的物质,仅次于脂肪。另外,酒精还影响酶类的活性,间接引起甘油三酯增多。



这五种极端减肥方法 千万别试

催吐减肥

虽然可以有效地让人瘦下来,但可能导致营养不良、电解质紊乱、伤害食道、牙齿变坏、脱发等。



过午不食

全天摄入的热量较低,时间久了会导致基础代谢下降。有的人半夜会饿得睡不着,进而饥不择食,更不利于减肥。



生酮饮食

长期的“低碳高脂”可能会导致口臭、脱发、疲劳、便秘、易怒、抑郁,甚至还会影响寿命,增加患肾结石和骨质疏松的风险。



阿特金斯减肥法

俗称“吃肉减肥法”,虽然前期瘦得快,但长期坚持下去不仅会出现低碳水相关的副作用,还会增加患心脑血管疾病的风险。

服用奥利司他

奥利司他属于OTC减肥药物,但并非适合所有需要减肥的人。早期临床试验中,奥利司他有引发结肠癌和乳腺癌的风险。



世卫组织推荐的成人每日运动量

有氧运动

每周至少进行

150至300分钟的中等有氧活动

或者

75至150分钟的剧烈强度有氧活动

或者

一星期内的等量组合



力量训练

每周至少**2天**

进行中等或更轻度的肌肉强化运动,涉及所有主要肌群



升级版建议

每周至少进行**300分钟**的中等有氧活动
或者**150分钟**的剧烈强度有氧活动
或者**一星期内**的等量组合

科学饮食 才能边吃边瘦

长期这样吃,反而会变胖

- 吃太多 动太少** 正常体重的人,如果长期摄入大于消耗,就会能量过剩。
- 营养摄入不均** 摄入碳水化合物和脂肪较多,果蔬、粗粮摄入不足,缺少燃烧脂肪的原料(维生素B₁、B₂等)。
- 吃太快** 有研究表明,与吃饭速度正常的人相比,吃饭快的人发胖风险高约4倍。

吃很少,为何还是减肥失败?

如果长时间摄入热量极少,你的身体会认为你进入了“饥荒”状态,身体的各个器官会把更多热量储存起来应对“饥荒”。所以,节食减肥到了后期,即使吃了一点点,体重也可能无法降低。

科学减肥,应该怎么吃?

主食不是“洪水猛兽”,真正要警惕的是精制碳水

许多人以“健康”或减肥为理由戒掉主食,但缺失碳水,可能会给身体带来一系列“副作用”。我们每天至少要摄入100克的碳水化合物,大致相当于2拳头米饭。可以把一部分米饭、面条等换成杂粮、糙米、燕麦、红薯等。

这五类营养物质是脂肪的“燃料”,减肥必不可少

必要的糖类、优质蛋白质、B族维生素、维生素C、矿物质。有人只吃水煮菜,摄入的营养物质不充足,不仅不会瘦,还会营养不良,肝脏没有足够的载脂蛋白把脂肪转运出去,反而可能导致脂肪肝。