

养生关注

精打细算保持热量平衡 微小习惯决定减肥成败

养生新鲜报

日常“小动作”成就“易瘦体质”

中国妇女报·中国妇女网记者 高丽

“每逢佳节胖三斤”，春节刚过，许多女性又开始重拾减肥大计，各种花哨的减肥方法层出不穷。众所周知，控制体重的根本在于“能量消耗”多于“能量摄入”，也就是“管住嘴、迈开腿”。可是现在的肥胖高发、工作节奏快、生活压力大以及食物的极大丰富和易得、加工食品充斥市场等，都让我们很难做到“管住嘴，迈开腿”，想减重很困难。其实，营养学专家早就提出“热量平衡”概念，将科学减肥理念贯穿于微小的日常习惯，改变不健康的“易胖习惯”，学会用“易瘦习惯”渐渐养成“易瘦”体质。

胖与不胖要经过专业判断，减肥不要陷入三大误区

衡量是否肥胖，天津市医科大学总医院健康管理中心副主任医师苏海燕带来了专业的判断方式：“BMI(体质指数)是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。BMI=体重/身高²(kg/m²)，中国标准是：24≤BMI<28为超重，BMI≥28为肥胖。”此外，腰围与腰臀比也是判断方式之一。正常中国成年男性腰围<85cm、女性腰围<80cm，腹型肥胖男性腰围≥90cm、女性腰围≥85cm；还有体脂肪率及皮褶厚度法，需用专业检验设备检测。“因此，通过了解身高、体重、腰围，必要时还需要人体成分检测，才能知道一个人是否肥胖，而不是单纯从我们的自我感知或肉眼判断。”苏海燕介绍说，她还列举了人们普遍存在的几种减肥错误认知。

1.“节食减肥”可能导致器官功能衰退，少食多餐更有助减肥。有研究显示，规律进食可以提高新陈代谢能力。很多人为了减肥直接节食，1天吃2餐或更少。这样持续一段时间，可能确实能看到体重变化，但如果进行身体检测，会发现体脂率并没有太大变化。因为节食，身体新陈代谢就会变慢，反而难以消耗脂肪。此外，人体若没吸收充足营养，各个器官功能可能会衰退，可能会出现注意力和记忆力下降、加重心理焦虑和压力，甚至出现贫血、骨质疏松、脱发等各种疾病。节食以及饥饿感还会导致对高能量、高脂肪、高碳水饮食的渴望，甚至会出现报复性的暴饮暴食。“所以，节食减肥是绝对不可取的，你可以控制饮食，少吃多餐，让身体一直处于非饥荒状态，这样更有助于减肥。”苏海燕说。

2.严格限制蛋白质饮食更容易发胖。为了减肥而拒绝吃肉，严格限制蛋白质，会导致蛋白质摄入明显不足”。苏海燕说，三大营养素中蛋白质最不容易使人变胖，因为人体在消化蛋白质时会提高新陈代谢率高达30%，碳水化合物只能提高10%。有些人严格控制肉食和油的摄入，却吃了大量白米粥，事实上高碳水化合物饮食更容易发胖。因此，平日应多摄入高蛋白质食物如瘦牛肉、鱼虾、豆类、脱脂牛奶、鸡胸肉、鸡蛋蛋白等。

3.减肥单靠运动并不够，控制饮食更重要。苏海燕指出，减肥单靠运动是不够的，控制饮食更重要。比如长跑一个小时消耗了500卡路里，跑完吃1杯饮料+1块蛋糕、或1包薯条、或2~3瓶啤酒，1小时的努力瞬间化为乌有。“所以减肥成功的关键是三分靠练、七分靠吃，当摄入量<总消耗热量，脂肪就会一点一点减下去。”苏海燕再次强调“热量平衡”的重要。

“易瘦习惯”才能打造“易瘦体质”，热量消耗更多取决于日常“小动作”

北京协和医院临床医师郑西希也提到“热量平衡”一词，“所有吃进嘴里的东西都有热量，能量摄入=吃，所有早餐、午餐、晚餐、零食、下午茶、夜宵等都是我们摄入的热量。”

热量消耗又有哪些？郑西希介绍，主要包括三部分：基础代谢率、食物热效应与活动热量消耗。

基础代谢率指身体各器官正常运转所需热量。这部分热量和身体基础有关，年龄、性别和体型对基础代谢影响最大。吃完饭后，我们需要加快身体代谢来消化、吸收和储存刚吃的食

物，这便是食物热效应。

而最为关键的是活动热量消耗，又包括“运动热量消耗”和“非运动性活动热量消耗”。非运动性活动热量消耗(NEAT)指日常生活中办公、通勤、洗碗擦地做家务、洗菜切菜做饭、带娃等这些不是专门运动消耗的热量，不包括健身、跑步、运动时所消耗的热量。

郑西希观察发现，那些瘦的人会经常走来走去，总在找些事情做，感觉手里停不下来，常会有更多抖腿、转笔等小动作；胖人则更容易静坐不动，等候时也愿意坐一会儿、靠一会儿，上二楼楼也要坐电梯等，这些微小习惯让人们“易瘦”和“易胖”，也就是说“易瘦体质”的本质其实只是“易瘦习惯”。

一项发表在《Nature》杂志上的研究显示，健康成人每日总热量消耗和高强度运动时间关系不大，反而和中等强度运动(比如快速走路、正常骑自行车等)的时间所相关。郑西希认为，在正常生活状态下，高强度运动时间占每日醒着的总时间是偏少的，即便是规律健身人群也很难超过全天时间的十分之一，而全天热量消耗的多少和剩下的十分之九息息相关，健身难以持续减重的原因之一就是：热量消耗不仅取决于十分之一的时间怎么练，还取决于剩下十分之九的时间怎么活动。”

站立、走路、负重、通勤都在帮你实现运动目标，减肥应是终身坚持的日常习惯

我们日常生活中各项活动消耗的运动热量是多少呢？郑西希介绍，美国的《运动热量汇编》中列出了多种日常活动的热量消耗，热量消耗的单位是MET，中文翻译为代谢当量，我们平时坐着不动时的代谢当量是1MET，换算成热量相当于每公斤体重每小时消耗1kcal，对于60kg的成年人来说坐着不动1小时消耗的热量大概60kcal。所有运动都和坐着不动来对比，如快步走的代谢当量是2.5MET，说明走路的热量消耗是坐着不动的2.5倍；而跑步的MET会达到6.0以上。如果把日常生活中的活动组合一下，每天擦10分钟地、清理10分钟垃圾、收拾10分钟房间，就可以达到或接近一天的运动目标了。

因为NEAT的来源是日常生活中的各种活动，从坐在桌边咀嚼食物到陪着孩子在小区里乱跑，从坐在办公桌前到上下班通勤，都包含其中，所以增加NEAT的方法非常多，关键是如何把这些方法整合到自己的每日活动中。郑西希总结说，对于NEAT，站着比坐着多，动起来比静止多，负重比自重多。我们该如何平衡热量摄入与消耗，苏海燕提出了四个具体建议：

1.控制总能量摄入，合理安排膳食中三大营养素比例。多吃富含维生素、矿物质的新鲜蔬菜，适量谷物、肉类、豆类、水果及奶类食品，少吃脂肪、油、盐、糖类及零食，少吃刺激性调味品，忌食夜宵、碳酸饮料、油炸、甜食、方便食品，每天要喝足2000ml水，戒烟限酒，尽量不喝白酒。

2.避免久坐。积极参加各种体育和娱乐活动，选择中等强度体力活动，增加体力活动应循序渐进，维持和提高肌肉关节功能。运动过程要考虑到个人体质和承受能力，避免运动损伤。

3.行为改变是肥胖干预重要环节。定时定量就餐，细嚼慢咽；按时入睡，保证良好睡眠；保持良好精神心理状态。

4.坚持预防为主。从儿童、青少年开始，积极管理自身体重并终生坚持预防肥胖。苏海燕特别提醒，大多数人一般只记得每天摄取的50%热量，很多人并没有意识到自己吃了什么有热量的东西(也就是你实际吃的比自己记住的要多很多)。所以坚持记录和计算你每日摄入的热量，也是鼓励和督促自己控制体重的好办法。

苏海燕特别强调，避免久坐，避免长期不动，是一种科学健康的生活方式，可以通过做一做家务、乘坐公共交通、上下楼梯等这些有规律的日常活动来达到一定的健身目的。这也不单单是为了减肥，更是为了保持身体健康，预防慢性病的发生。通过科学健康的生活方式的养成，我们同样能够控制体重，保持健康，这种理念对于女性而言尤为重要。



6招,助更年期女性摆脱发胖

相关链接

女性更年期，荷尔蒙的变化会影响脂肪在体内的分布，体型渐渐发福。但是，与年龄增长相关的体重增加并非不可避免。英国《医学快讯》刊文，列举了更年期后女性保持正常体重的办法。

1.锻炼。有规律地进行日常锻炼，结合强度和各种各样的活动，尽量每周进行两天身体锻炼。

2.称一下体重，但不要太频繁。每周在同一时间测量一次体重，以监测一段时间后的趋势。超过这个频率只会导致对体重的痴迷。

3.创造积极的习惯。用积极的习惯代替消极的行为。例如，与其在晚上漫无目的的浏览社交媒体或者打开电视，不如学习一种新的爱好，读一本书或者出去散步。

4.慢点吃。这会降低你的食物消耗。

5.远离科技产品。黄昏后关掉科技产品来改善你的睡眠。手机、平板电脑和其他设备发出的蓝光会告诉你的大脑现在是白天，而不是晚上，这会让你保持清醒。缺乏睡眠(每晚少于6小时)会损害你的决策能力，这可能会导致你做出不健康的选择，导致体重增加。

6.抑制对糖的自然渴望。如果你想吃糖，最好先吃天然高糖食物。一些不错的选择是水果、坚果、鳄梨和100%的坚果酱，这些食物会像加工食品和快餐一样在大脑中释放让人感觉良好的化学物质，让人感到饱腹。允许自己吃自己最喜欢的食物，但每周只吃一次。(曹淑芬)

早餐也要吃蔬菜

很多人不习惯早餐时吃蔬菜。其实，一日三餐都应该有蔬菜，最好是新鲜蔬菜，并且保证蔬菜在一餐的食物中占一半。这样就可以实现食物的荤素搭配，防止能量的过多摄入，有利于控制体重。

一般来说，一个三口之家，每天需要选购1~1.5公斤的新鲜蔬菜，并分配在一日三餐中。适合生吃的蔬菜，可以作为饭前饭后的零食和“茶点”。(马冠生)

常食加工食品可能加速衰老

一项研究数据表明，在西班牙成人中，大量食用加工食品与端粒长度缩短有关，而后者是细胞衰老的标志。与每天摄入<2份加工食品的人相比，每天摄入≥3份加工食品的人端粒长度更短；每天摄入2.5~3份、2~2.5份加工食品的人也更有可能出现端粒长度较短的情况。

调查问卷数据显示，该队列摄入的所有加工食品中17%是乳制品，包括蛋奶沙司、冰激凌和奶昔；火腿、辣香肠、香肚、腊肠、肉酱、汉堡等加工肉类占加工食品的15%；糕点包括松饼、甜甜圈和牛角面包，占加工食品的12%。(方卓)

室内外温差大 人体更易疲劳

在寒冷冬天，一些人常会感到倦怠乏力，有的还伴头痛、头晕、四肢发困、浑身发冷等表现，常在气温骤降时加重。这种现象是因室内外温差过大所导致的，即室外过冷、室内过热，被称为温差疲劳。若听之任之，不仅能影响日常生活，还会诱发冬季抑郁症等疾病。

温差疲劳的发生，与人体植物神经失调和紊乱有关。人类通过植物神经来调节体温，即使外部环境发生变化，也能保持一定温度，维持正常生理功能。然而，如果外界和室内温差太大，特别是在极寒天气，室内取暖设备全开的情况下，就会导致植物神经调节功能失常，难以应对这种温度变化，从而出现一系列温差疲劳的发生。(宁蔚夏)

儿童保健

孩子三岁后 定期测骨龄

北京大学首钢医院儿科主治医师 张欣

同龄孩子有的高的有的矮，这可能涉及早长和晚长的问题。测骨龄可以真实反映其生长状态，及时发现偏离，尽早进行相应干预。

人的年龄分生活年龄和生物年龄。“生活年龄”指的是日历年龄；“生物年龄”指的是骨龄(反映骨骼的成熟度)。身高由骨骼的高度决定，组成身高的骨骼包括头颅、脊柱、大腿骨、小腿骨和脚骨。

从X线片上看孩子的膝关节部位，长骨两头最顶端圆圆的部位，是骨骺，接着骨骺的部位是骨干。骨骺和骨干之间的缝隙，就是成长板。成

长板就像骨骼的司令员，它说能长就能长。成长板在X线片上只是一道黑色缝隙，但实际上却是生长着无比旺盛的软骨细胞的聚集区。软骨细胞能让骨头变长变粗。随着孩子年龄增长，骨髓体积不断长大、形状不断变化，成长板也因此由宽变窄。当孩子长到十几岁，成长板部位就不再有新的软骨细胞增殖，原有的软骨细胞全部长大、凋亡、钙化了，骨骺和骨干逐渐融合到一起，成长板就消失了，长骨的生长也就停止了，身高就此到达终点。

所谓骨龄，就是用X线检查测定不同年龄儿童长骨干骺端骨化中心的出现时间、数目、形态

变化，并将其标准化。人体各个部位的成长板在生长水平上基本是一致的。因此，为拍片方便，一般用手骨判断骨龄。如果手骨部位的成长板都钙化闭合了，那么膝关节下腿骨的成长板也基本上钙化消失了。

骨龄和身高、体重一样，是儿童生长发育的指标之一，应定期检测骨龄。建议孩子3岁后，每年常规体检时测一次即可；青春期，建议每半年测一次。骨龄比日历年龄大或小1岁以内都是正常的；如果骨龄比年龄超过2岁，要警惕性早熟；骨龄落后2岁，加上身高较矮，要警惕生长激素缺乏等疾病导致的生长迟缓。

