

国家喊你减重了

发布食谱手把手教你科学减肥,持续推进体重管理年行动

健康减肥该怎么吃

此前,国家卫健委发布《成人肥胖营养指南(2024年版)》,手把手教你科学减肥。值得注意的是,这份食谱细化到了全国不同地区的食谱示例,一年四季春夏秋冬四季,每季都给出了3个食谱示例,并备注了食谱的“总能量”。

这些地区包括东北地区、西北地区、华北地区、华东地区、华中地区、西南地区和华南地区等。

具体到华中地区,居民主食以米面为主,蔬菜种类多样,水果丰富,饮食口味偏辣、油盐重。本系列食谱遵循成人肥胖患者营养原则,合理搭配华中地区特色食材,尊重地区传统饮食文化,保留特色饮食,并控制油、盐、糖使用量。

华中地区四季食谱示例

春季食谱 1(总能量约1200kcal)	
早餐	红薯(200g) 牛奶(160mL) 麻油素捆鸡(素捆鸡30g,尖椒50g) 木耳荷兰豆(木耳【水发】50g,荷兰豆30g) 花生糙米饭(花生15g,糙米25g,大米25g) 瘦肉饼蒸蛋(猪肉馅30g,鸡蛋50g)
中餐	烫生菜(生菜 200g) 枸杞猪肝汤(猪肝 25g,枸杞子*10g)
加餐	猕猴桃(100g) 藜麦小米饭(藜麦30g,大米15g)
晚餐	蒸鲈鱼(鲈鱼50g) 香菇炒菜心(香菇【鲜】100g,广东菜心50g) 炒油麦菜(油麦菜100g)
油、盐	全天总用量:油15g,盐<5g

注:本食谱提供能量约为1200kcal,其中蛋白质61g,碳水化合物163g及脂肪40g;宏量营养素占总能量比约为:蛋白质20%,碳水化合物51%,脂肪29%。

2.*为食谱中用到的食药物质,如枸杞子。

这些食物优先选

鼓励主食以全谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入;

保障足量的新鲜蔬果摄入,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入;

优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;

优先选择低脂或脱脂奶类。

这些食物要少吃

减重期间应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等高能量食物(高能量食物通常是指提供400kcal/100g以上能量的食物)。

减重期间饮食要清淡,每天食盐摄入量不超过5g,烹调油不超过20~25g,添加糖的摄入量最好控制在25g以下。

减重期间应严格限制饮酒。每克酒精可产生约7kcal能量,远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。

每天具体吃多少

控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。控制总能量摄入,可基于不同人群每天的能量需要量,推荐每日能量摄入平均降低30%~50%或降低500~1000kcal,或推荐每日能量摄入男性1200~1500kcal、女性1000~1200kcal的限能量平衡膳食。

可根据不同个体基础代谢率和身体活动相应的实际能量需要量,分别给予超重和肥胖个体85%和80%的摄入标准,以达到能量负平衡,同时能满足能量摄入高于人体基础代谢率的基本需求,帮助减重、减少体脂。

可根据身高(cm)减去105计算出理想体重(kg),再乘以能量系数15~35kcal/kg(一般卧床者15kcal/kg、轻身体活动者20~25kcal/kg、中身体活动者30kcal/kg、重身体活动者35kcal/kg),计算成人个体化的一日能量。

科学减肥,这4件事要记牢

《成人肥胖营养指南(2024年版)》建议,三大宏量营养素的供能比分别为:脂肪20%~30%、蛋白质15%~20%、碳水化合物50%~60%,推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。

定时定量规律进餐

要做到重视早餐,不漏餐,晚餐勿过晚进食,建议在17:00~19:00进食晚餐,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。

少吃零食,少喝饮料

不论在家还是在外就餐,都应力求做到饮食有节制、科学搭配,不暴饮暴食,控制随意进食零食、喝饮料,避免夜宵。

进餐宜细嚼慢咽

摄入同样的食物,细嚼慢咽有利于减少总食量,减缓进餐速度,可以增加饱腹感,降低饥饿感。

适当改变进餐顺序

按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。

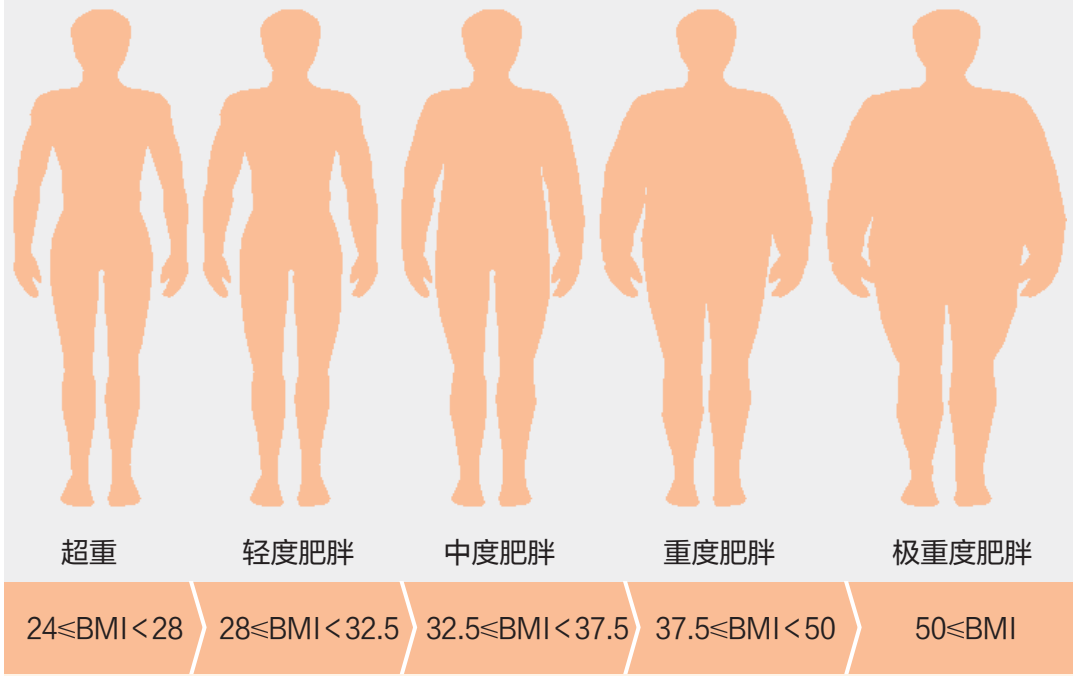
“体重异常容易导致高血压、糖尿病、心脑血管疾病、脂肪肝,甚至一部分的癌症也和体重异常有一定的关联。”

“有些人腰围太大,体重超重,甚至患上了慢性病……这就需要专业医生和专业医疗机构的帮助。”

3月9日,十四届全国人大三次会议举行记者会,国家卫生健康委员会主任雷海潮表示,将持续推进体重管理年行动,普及健康生活方式。

国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。

多重才叫肥胖



超重和肥胖受多种因素的影响,其中包括了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境的改变等。

体重指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的标准。

BMI=体重(kg)/身高(m)²

我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间。

BMI在24至28之间被定义为超重。

达到或超过28就是肥胖。其中,又根据BMI分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖以及极重度肥胖。

每个月减重多少合适

减肥要循序渐进

较为理想的减重目标:

6个月内减少当前体重的5%~10%

合理的减重速度

每月减

2~4

公斤

减肥还有这些小窍门

睡觉

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。

运动

身体活动不足或缺乏以及久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因,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,每周通过运动消耗能量2000kcal或以上。

少坐

每天静坐和被动视屏时间要控制在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3到5分钟。

据新华社、央视报道
制图:职文胜

专家提醒>>>

“小胖墩”也属于营养不良

3月4日是“世界肥胖日”,专家表示,儿童肥胖属于营养不良,超重和肥胖会直接影响身心健康,需从观念、饮食、运动等方面介入。

“近年来肥胖发病率显著上升并呈现低龄化趋势,是全球性公共卫生问题。一些人认为小孩肥胖没关系,长大自然会瘦下来,这是误区。”青海大学附属医院疝与减重诊疗中心主任李晓峰介绍,儿童长期处于肥胖状态可能导致青春期性发育问题、易患呼吸系统和消化系统疾病,甚至出现脂肪肝、高血压、糖尿病等病症,这些影响可能一直延续到成年。

青海红十字医院胃肠外科主任医师王永发说,儿童肥胖也是营养不良,孩子超重、肥胖是总能量摄入过多、饮食结构失衡导致的,影响儿童肥胖的因素还包括遗传、运动不足、压力与应激等多方面,“肥胖的孩子可能会因为身材问题感到自卑,继而出现心理健康问题”。

专家表示,儿童肥胖的治疗主要有生活方式干预、心理行为干预、药物治疗等,饮食行为是生活方式干预的重点,儿童肥胖防控要把握好“入口”关,选择相对低脂、低糖、适量纤维素的饮食策略;尽量减少加餐,参照“间隙性饮食”,保证夜间空腹时间;减少快餐食品,进食速度不宜过快,避免“屏幕时间”进食。

“要构建科学的饮食观念,如果已经出现超重、肥胖并通过饮食运动仍难控制体重的儿童,应选择医疗手段介入,进行专业的医疗检测早诊早治。”李晓峰说。

“小胖墩”可以这样吃

- 1.吃饭“7分饱”。
- 2.用蒸土豆等薯类作为主食,代替米饭、面粉等精致碳水。
- 3.烹调方式以蒸、煮、炖、烩为最佳,但不要喝骨汤和肉汤。
- 4.三个方法增强饱腹感:细嚼慢咽;先吃蔬菜,再吃肉,最后吃谷薯;吃饭时不看视频。
- 5.警惕高热量水果,如榴莲、牛油果、菠萝蜜、鲜枣、椰子肉、山楂等。
- 6.避免超加工零食,如蛋糕、饮料、炸薯条、泡面、香肠、饼干等。

“小胖墩”可以这样动

- 1.适宜的运动项目有跑步、游泳、骑车、跳绳、球类运动等。
- 2.保持适中强度。
- 3.每日运动时间30至60分钟,每周运动时间尽量达到300分钟;每周需要有一两天休息日。
- 4.减少屏幕类电子产品的使用时间,多进行户外活动,每天2小时以上为佳。

新华社合肥3月9日电(记者何曦悦)中国下一代“人造太阳”又建成一项关键系统!记者9日从中国科学院合肥物质科学研究院获悉,该院大科学团队研制的聚变堆主机关键系统综合研究设施——八分之一真空室及总体安装系统通过专家组测试与验收,系统研制水平及运行能力达到国际先进水平。

太阳发光发热源于其内部的核聚变反应,“人造太阳”顾名思义,就是要造出一个“太阳”实现聚变发电。核聚变材料在地球上极为丰富,且排放无污染,被人们认为是打开“能源自由”之门的钥匙。

安徽合肥西北角,“夸父”聚变堆主机关键系统综合研究设施园区实验厂房内,一个形似巨型“橘子瓣”的装置巍然矗立,这就是刚通过验收的八分之一真空室及总体安装系统主体平台。它采用D型截面双层壳体结构,总高20米,真空室壳体采用50毫米厚的超低碳不锈钢材料,重295吨。未来,8个这样的“橘子瓣”合而为一,下一代“人造太阳”将在其中“燃烧”。

“在聚变堆中,真空室是离堆芯最近的核安全屏障。它不仅能保障上亿摄氏度等离子体在装置中的运行,也为超导磁体提供安全屏障,对精度、焊接水准、磁导率等提出了超高要求。”中国科学院合肥物质科学研究院等离子体所研究员、八分之一真空室及总体安装系统负责人刘志宏介绍,这一系统是聚变堆主机关键系统综合研究设施19项子系统中的关键一项,通过完成八分之一真空室的研发,团队已完全掌握未来聚变堆完整的环形真空室的关键技术。

从预研、研制、调试到正式建成并通过验收,科研团队历时十年攻关,形成40余项发明专利。这一系统不仅为未来聚变堆主机真空室内部部件的安装、检测、调试和遥操作研究提供一个全尺寸的综合实验平台,相关技术还拓展应用于粒子加速器、精密机械、电子科技、半导体等领域。

据介绍,随着聚变堆主机关键系统综合研究设施各子系统相继研制成功及投入运行,从基础研究到技术验证和工程应用的完整链条正逐步形成,为聚变堆的设计、建设、运行奠定了坚实的科学技术基础。

“两新”政策加力扩围 支持设施农业更新改造

记者3月10日从国家发展改革委获悉,今年“两新”政策加力扩围,设施农业新纳入支持范围,正在加快更新改造。

据了解,更新改造将率先从设施种植业开始,主要聚焦国内各大设施蔬菜优势产区,推进老旧棚体结构改造和基础生产设备更新。

此次新政策强调,要充分尊重经营主体意愿,立足资源禀赋,因地制宜谋划项目;要遵守国家用地政策,严禁违法违规占用耕地,严禁违规建设“大棚房”;要用好科技创新和技术改造再贷款政策工具,发挥投贷联动作用。

下一步,国家发展改革委、农业农村部将进一步扩大“两新”政策支持设施农业的范围,适时启动设施畜牧业、设施渔业等领域的更新改造。

据央视新闻联播

郑钦文新赛季首次连胜

北京时间3月10日,WTA1000印第安维尔斯站女单第三轮,郑钦文经过两盘激战以6:4、7:5战胜孙璐璐,新赛季首次取得连胜,也继续刷新个人赛会最佳战绩,首次进入16强。

之前,郑钦文以总比分2:0淘汰两届赛会冠军阿扎伦卡,这是郑钦文本站的首场比赛。郑钦文在与阿扎伦卡的三次交锋中取得首胜,也终结了近期的单打三连败。

去年温网首轮,郑钦文曾鏖战三盘被孙璐璐挡在晋级门外。此次在印第安维尔斯站的交手中,郑钦文以6:4、7:5淘汰孙璐璐。赛后,郑钦文表示:“这场比赛有很多起伏。非常开心赢下这场比赛,这也是我第一次在印第安维尔斯赛走到这么远……输掉比赛对我而言非常艰难,所以我会记住,并且我想要赢回来。我觉得这是我的优点之一,也是为什么我努力变得更好,现在能站在这里的原因。”

此外,在赛后与媒体讨论更关心“世界第一的排名”还是“大满贯冠军”时,郑钦文回应道:“毫无疑问是大满贯,这是我从小以来的梦想,我没有把世界第一当作梦想,大满贯是我的梦想。”

印第安维尔斯1000赛是本年度第一个男女合赛的职业网球1000级别赛事,素有“第五大满贯”之称。

接下来,郑钦文将与科斯秋克角逐一个八强名额,若成功晋级,她将有可能与波兰选手斯维亚特克再度交手。

据新华社、央视报道

雨中道路现“拦路虎”,公交司机秒变“清障侠”

时间,迅速排除了这一隐患,让道路恢复了正常通行。

当日,王震驾驶708路116号车,从汉阳客运中心停车场驶向沿河大道永宁巷。车载监控视频显示,早上6时22分,车辆行驶至梅林西路梅林三街路段时,王震敏锐地发现路旁有3块绿色围栏横七竖八地倒在地上。“这条路因排水施工改造,已经变成了单行道。这雨下着,风一吹,围栏就被吹倒了,对车辆行驶安全影响可大了。”王震回忆说。

见此情形,王震没有丝毫犹豫,果断将车辆安全停靠,随即打开双闪警示灯。他向车上乘客简单解释情况后,便一头扎进雨中。此时,雨水打湿了他的衣服,可他全然不顾,双手用力将倒下的围栏一块一块扶起,稳稳地放回原处。仅

仅过了两分钟,原本被“拦路虎”霸占的道路重新变得畅通无阻。

王震这一及时的举动,成功消除了安全隐患,后方车辆得以安全顺利通过该路段。车上的乘客目睹全过程,纷纷为王震的暖心善举竖起大拇指。面对大家的夸赞,王震十分谦虚,笑着说:“遇到这样的突发状况,换做谁都会帮忙的,真的只是件平常事。”在这个微雨的清晨,王震用自己的行动诠释了平凡岗位上的责任与担当,也温暖了每一位乘客的心。

(撰文:鲁娟 廖瑜 赵菁)

“公交先锋 日行一善”



王震将倒下的围栏放回原处。

3月3日清晨,武汉汉阳梅林西路梅林三街路段,天空飘着雨,给早高峰增添了几分湿冷与忙碌。就在这时,马路旁的3块绿色围栏竟“躺”在了道路中央,瞬间成为交通安全的“拦路虎”。路过此处的公交708路驾驶员王震,用两分钟的