

## A 如何判断自己是否超重或肥胖

“体重指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的常用标准,一般健康的成年人可以居家自测,判断自己是否存在超重、肥胖等问题。”南安市医院内分泌科主任梁辉团介绍,最常见的方式就是称体重、量身高。

计算公式为: BMI=体重(kg)/身高(m)<sup>2</sup>

依据《中国居民膳食指南(2022)》推荐的标准,我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至23.9之间。BMI在24至28之间被定义为超重,达到或超过28则属于肥胖。

需要注意的是,BMI存在一定的缺陷,它无法区分肌肉和脂肪,例如健身者可能BMI高但体脂低。因此,判断自己是否肥胖,应将BMI、体脂率、腰围等数值综合判断。

### 体脂率

男性肥胖:体脂率>25%  
女性肥胖:体脂率>30%  
测量方法:体脂秤、生物电阻抗分析(BIA)等

### 腰围与腰臀比

中心性肥胖标准(中国):  
男性腰围≥90cm,女性≥85cm  
腰臀比男性>0.9,女性>0.85  
提示内脏脂肪超标

### 其他医学评估

内脏脂肪面积(CT/MRI检测)、血压、血糖、血脂等综合指标

“导致肥胖的原因有遗传与生理因素、不良生活习惯等。”梁辉团表示,长期高热量、高糖高脂饮食,食用过度加工食品以及暴饮暴食可能会导致肥胖;久坐、缺乏体力活动,能量消耗小于摄入也会造成肥胖。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,也可能导致“过劳肥”。

此外,压力过大引发皮质醇升高,会促进脂肪堆积;情绪性进食(如焦虑、抑郁时暴食)、社交文化(聚餐、饮酒文化)与食品广告诱导也可能导致肥胖。

在环境因素方面,城市化导致体力活动减少、快餐便利性高;经济水平(低收入群体更依赖高热量廉价食品)也可能导致肥胖。

甲状腺功能减退、多囊卵巢综合征(PCOS)、胰岛素抵抗、激素类药物(如糖皮质激素)、抗抑郁药等可能导致体重增加。

## B 肥胖的危害

“肥胖不仅仅是体重问题,它是一种疾病,是包括心脏病、中风及2型糖尿病等在内多种NCDs(慢性非传染性疾病)的主要诱因。”梁辉团表示,肥胖与200余种疾病强相关,还会增加部分癌症的发病率。

### 1 2型糖尿病

机制:肥胖导致脂肪细胞过度分泌炎症因子(如TNF-α、IL-6),引发胰岛素抵抗,最终发展为糖尿病。

### 2 高血压与心血管疾病

机制:肥胖增加心脏负荷,促进动脉粥样硬化;内脏脂肪释放的游离脂肪酸损害血管内皮功能,导致血压升高。

### 3 非酒精性脂肪肝

机制:肝脏脂肪堆积引发炎症反应,逐步发展为脂肪性肝炎、肝纤维化。

### 怎么运动

#### 1. 选择恰当的运动方式

要选择恰当的运动方式,也就是运动类型。一般来说,开始减肥的时候,以中低强度的有氧运动为主,如跑步、游泳、骑行。同时,市民也可以适当增加一些力量练习。

#### 2. 控制恰当的运动强度

要控制住每一次运动的强度,因为运动的强度决定了运动效果。在减肥刚开始的过程当中,以跑步为例,跑步过程不宜速度过快。速度过快之后,导致强度过大,反而会使能量消耗以糖原为主,对于身体里脂肪的消耗是少的。另外,特别是体重过重的人,运动损伤的风险也增大。当然,如果强度太小,总体来说热量消耗也过少,减脂效果也不好。

### 生活习惯优化

睡眠:保证7-9小时/日,睡前1小时远离手机(蓝光抑制褪黑素分泌);  
饮水:每日1500-2000ml,饭前30分钟喝300ml水可减少进食量;  
心理调节:正念饮食(专注咀嚼,每口嚼20次),避免情绪性暴食。

# 肥胖是病 得重视



(图片来自网络)

## C 科学减肥 你做对了吗?

不少市民减肥陷入误区,为此,记者采访了南安市疾控中心的专家。

### ●误区1:不吃早餐,晚餐更易瘦

专家:跳过早餐者全天零食摄入量增加20%;长期断晚餐则可能导致基础代谢率下降15%。早餐时间应不超过9点,晚餐在睡前3小时以上,能量分配为早:中:晚=3:4:3。

### ●误区2:只吃单一食物,采用网红减肥法

专家:长期低热量、低蛋白质、低碳水饮食会导致多种健康问题,如月经不调、酮症酸中毒、情绪失控等;还会导致肌肉流失,基础代谢率下降,以及微量营养素缺乏。可以坚持211餐盘法则,即2拳蔬菜+1拳肉或蛋白质+1拳主食。

### ●误区3:减肥不能吃零食

专家:过度压抑食欲会导致暴食风险增加300%,血糖剧烈波动会加速脂肪囤积。市民可以坚持彩虹饮食法,每天摄入5色共12种食物。零食分级,一级可经常食用;二级适当食用;三级限制食用。

### ●误区4:每天暴汗2小时才能瘦

专家:过度运动会导致皮质醇上升,从而导致腹部脂肪堆积;过度运动使运动损伤概率增加,并难以坚持;过度运动还会导致身体进入节能模式或肌肉分解,代谢率持续下降。

### ●误区5:出汗=减脂

专家:汗水的成分99%是纯水分,并非脂肪减少;运动暴汗后称重下降是脱水假象,补水后体重会恢复;暴汗后如不及时补充水和电解质还可能导致头晕、抽筋等电解质失衡。

### ●误区6:减重与睡眠、喝水无关

专家:人体缺水1%,代谢下降3%。睡眠不足6小时,脂肪消耗效率下55%。市民要规律作息,23点前入睡,保证高质量睡眠时长7-9小时/天。晨起饮用500ml温水,全天每15分钟小口补水,可选择温开水、淡茶水、无糖黑咖啡(可添加肉桂、姜黄)。

### ●误区7:快速减重与“溜溜球式”减重没有危害

专家:快速减重减掉的很大比重是水和宝贵的肌肉,合适的减重速度是0.5-1KG/周;根据基数不同,3-6个月减轻体重的5%-15%。“溜溜球式”减重对代谢的危害不亚于肥胖。

### ●误区8:减到目标体重就万事大吉

专家:95%节食减肥者3年内反弹;体重调定点理论表明身体会抵抗体重变化;长期减重导致行为依从性降低。预防反弹四要素:1.定期监测,每周称重1-2次,建议晨起排空二便后,着轻薄睡衣。2.健康饮食,抗炎饮食,每餐摄入20g以上蛋白质、低GI饮食。3.坚持运动,以有氧运动、HIIT、抗阻训练为主。4.药物治疗,胃肠道激素、瘦素补充。

肥胖是多种因素共同作用的结果,需通过医学指标综合判断。若BMI、腰围超标,或伴随高血压、高血糖等问题,市民需要及时调整生活方式或就医干预。梁辉团建议,科学减肥需结合饮食调整、运动干预及生活习惯优化。

## 怎么吃

“饮食的核心是控热量、保证营养均衡。”梁辉团鼓励市民吃主食以全谷物为主,适当增加粗粮,如燕麦、糙米、红薯、玉米等,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;选择优质蛋白质,如豆腐、鸡蛋、瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;优先选择低脂或脱脂奶类,以及橄榄油、坚果、深海鱼油等优质脂肪。

### 三餐分配建议

早餐(占30%热量):高蛋白+膳食纤维(如鸡蛋+燕麦粥+蔬菜沙拉)  
午餐(占40%热量):优质蛋白+低GI(食物的血糖生成指数较低)主食+蔬菜(如清蒸鱼+糙米饭+西兰花)  
晚餐(占30%热量):易消化蛋白+高纤维蔬菜(如豆腐汤+凉拌菠菜)

### 关键技巧

控盐控糖:盐<5g/日,添加糖<25g/日(约6茶匙)  
烹饪方式:清蒸、水煮>快炒>煎炸  
进食顺序:先喝汤→再吃蔬菜→最后吃主食和肉

## 一张图告诉你 胖让癌症风险增加



(图片来自网络)

### 4 呼吸系统疾病

机制:肥胖导致胸壁活动受限、气道阻力增加,引发阻塞性睡眠呼吸暂停和哮喘。

### 5 肌肉骨骼疾病

机制:体重负荷加速关节软骨磨损,肥胖相关炎症因子(如瘦素)加重关节疼痛。

### 6 特殊人群风险:妊娠并发症

机制:超重或肥胖孕妇更易发生妊娠期高血压、子痫前期和妊娠糖尿病。