2025年3月28日 星期五
责任编辑 谢彦宁 实习生 孙思毓 美术编辑 林婕

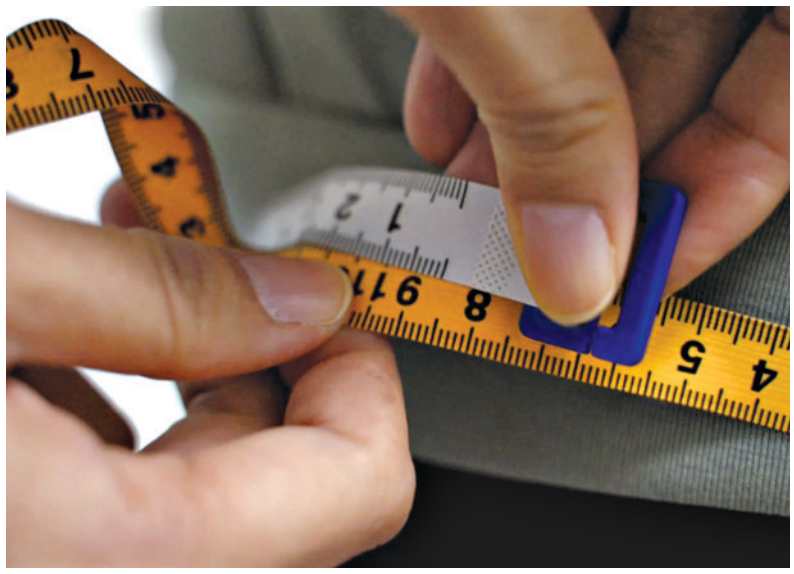
青年辟谣平台

肥胖只看BMI，水果可以代替晚餐……

自行减重，你踩“雷”了吗？

晚餐，水果代替主食可以瘦下来吗？撸铁、长跑就能狂掉秤？在减重期间，你是否踩过以下“雷”呢？这些天，关于体重管理和肥胖话题在年轻人群体中引发广泛关注。其实，体重管理并不等同于减肥，肥胖诊断指标也并非仅看体重。上海交通大学医学院附属仁济医院内分泌科肥胖亚专业副主任医师岳江一一为你支招。 青年报记者 顾金华

体重秤上的数据。



测量腰围。 本版摄影 青年报记者 常鑫

误区 *1* 肥胖只看BMI

目前肥胖已经成为一种全球流行病。研究数据显示，全世界有19亿成年人超重、6亿人肥胖，预计到2030年，全球将有高达51%的人口出现超重或肥胖症状。

肥胖症分为单纯性和继发性肥胖。继发性肥胖需排查内分泌代谢等问题，如甲状腺功能减退、多囊卵巢综合征、泌乳素瘤、药物因素（糖皮质激素、抗焦虑抑郁药等）以及下丘脑性肥胖等。排除疾病因素后，单纯性肥胖多因遗传和不良生活方式导致。

传统身高简单推算法，男性为身高减去105厘米，女性为身高减去100厘米，超过理想体重20%可称为肥胖。目前较公认的BMI（体重指数），用体重（千克）除以身高（米）的平方，数值大于等于24、小于28为超重；大于等于28则是肥胖。

不过肥胖与否，只看BMI？其实不是。对于部分BMI正常的人群，若男性腰围大于等于90厘米、女性大于等于80厘米，或腰围与臀围比男性大于0.9、女性大于0.85，可诊断为中心型（腹型）肥胖。此外，通过人体成分分析仪检测，男性体内脂肪百分比大于等于30%、女性大于等于25%也属肥胖，而CT、磁共振等可对脂肪含量进行定量分析检测。

误区 *2* 水果可以充当晚餐

很多年轻人觉得，水果热量低，水分足，随便吃肯定不会胖。晚餐时，水果代替主食可以瘦下来。真的这样吗？

其实水果是含糖的，且以果糖为主，果糖的主要代谢途径在肝脏，当果糖摄入量较大时，果糖就成为合成脂肪的原料。所以当机体摄入大量水果后，水果中的果糖就进入肝脏进行代谢，一半转换成能量，另外一半转变为脂肪储存起来。

根据中国居民平衡膳食宝塔推荐，每人每天摄入水果量应为200~350克，大概是一个大苹果或两根香蕉或两片西瓜或半串葡萄或一个中等大小的橙子或一个中等大小的火龙果。所以，正确的水果代餐方法是代替一部分主食，而不是代替这一餐所有的食物。应该注意控制水果总能量不超过正常范围。

在减重期间，需要严格控制一天总热量，所摄入的水果可以采取“等量交换”原则，选择热量少且糖分低的水果，如番茄、黄瓜、樱桃等，并尽量避免高热量的水果，如榴莲、香蕉、牛油果等。

误区 *3* 拼命运动才能减肥

肥胖门诊经常听到患者抱怨，拼命运动反而体重并没有明显减轻。研究表明：与不胖的人相比，肥胖者通过运动减肥的效果较差，因为BMI较高的人，在相同的运动量下，他们的能量补偿更多，减肥的过程也就更加艰难。肥胖人群容易合并高血压等心脑血管疾病的危险因素，过量运动容易引发猝死等不良事件发生。另外高强度或不正确的运动锻炼方式也容易造成半月板、交叉韧带等膝关节的损伤。

因此，肥胖人群可以尝试快走或游泳等锻炼方式，比如每天快走1~2次，每次25~30分钟，每周至少保持150分钟轻中度的运动。同时为了防止在减肥过程中肌肉量减少，还应该适当增加抗阻力运动，如俯卧撑、举哑铃等。但运动锻炼一定要量力而行，切不可透支。

误区 *4* 减肥时只吃蔬菜不吃肉

许多受肥胖困扰的年轻人认为，在减肥期间认为只吃蔬菜才能更好地控制体重，其实有些蔬菜的淀粉含量很高。如果进食这类蔬菜，如山药、芋艿、土豆等，应该按照“等量交换”原则减少同餐的主食量，否则可能使摄入热量明显增加，不利于控制体重。

在减肥期间，可以多选择吃一些绿叶蔬菜和瓜茄类蔬菜，如芹菜、大白菜、生菜、韭菜、茄子、番茄、西葫芦、黄瓜等。

此外，在减肥期间需要摄入足量的优质蛋白，比如鸡蛋、瘦肉类、鱼和奶制品等。因为优质蛋白中的蛋白质是人体正常新陈代谢的必需营养素，在维持机体结构、控制机体及各细胞功能中发挥重要作用。

总之，在减肥过程中，需要保持乐观心态，注重“个体化和精准化”减肥方案，减脂和增肌两手都要抓。同时还要长期坚持，切不可三天打鱼两天晒网，应该科学、快乐和健康减肥。如果您正在被肥肉和复胖困扰，可以前往肥胖专病门诊就诊，获取专业团队指导。

减肥要避免“溜溜球”

受肥胖困扰的年轻人，您之前是否尝试过连续几天不吃饭甚至不吃肉，只吃蔬菜或水果，体重如愿地下降了1~2斤之后，就开始觉得生活太无聊，暗示自己说：“我就吃一点点，偶尔一次没关系的。”最终减肥计划草草收场。

其实，通过节食在短期内达成体重下降，会产生放松和自我奖励的心理，从而引发饮食失控。这样瘦下来的体重很快就会反弹，继续节食减肥，稍有不留意体重，又会继续反弹，这种现象称之为“溜溜球效应”。

如何规避这种溜溜球式减肥？首先，规律作息是保持良好体重的关键，越来越多的证据表明，睡眠过少的人比早睡早起的人更易肥胖；勿忘早餐，因为早餐是一天中最重要的一顿，按时吃早餐不仅能帮助有效控制体重，还有助于机体糖脂正常代谢，维持内环境稳定；摄入优质蛋白质，充足的优质蛋白质一方面可以增加胃部饱腹感，进而减少摄食量，另一方面可以帮助机体消耗更多热量，达到更好地控制体重的效果。减肥期间饮食要清淡，选择清蒸、白灼、水煮等低油低脂的烹饪方法，一日三餐要规律，避免暴饮暴食，忌外卖，多食用富含粗纤维的食物。

适当地运动如慢跑、游泳等，不仅有助于维持体重，还能减少复胖和降低内脏脂肪，保持苗条身材。此外，还要保证饮水量：充足的水分可以加快人体新陈代谢，促使体内有毒有害物质排出，巩固减肥效果。

“想要减肥，应该是减少总能量摄入，并增加能量消耗。人体是一个有机化和系统性整体，减肥也是一项个体化工程。”上海交通大学医学院附属仁济医院内分泌科肥胖亚专业副主任医师岳江提醒。

随着国家对肥胖问题的关注，肥胖门诊患者增多。上海交通大学医学院附属仁济医院以内分泌科牵头成立肥胖症多学科诊疗平台，多学科专家共同为肥胖症患者实现科学化、规范化、个体化减重。自2023年3月27日起，仁济医院内分泌科东院区肥胖症专病门诊升级为“肥胖内外科联合专病门诊”，由内分泌科肥胖团队和胃肠外科减重手术团队专家共同坐诊，为患者提供更全面的减重方案和策略，助力肥胖症患者安全、科学、健康减重。