



# 权威食谱 细化到地区 全是干货 国家版减肥指南来了

“体重异常容易导致高血压、糖尿病、心脑血管、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。”日前，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%。

## 什么才是真的超重肥胖

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。

体质指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的标准。BMI=体重(公斤)/身高(米)的平方。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。

## 健康减肥该怎么吃

此前，国家卫健委发布《成人肥胖食养指南(2024年版)》。值得注意的是，这份食谱细化到全国不同地区的食谱示例。例如，东北地区的春季食谱有“铁锅炖鱼”“菜包饭”，西北地区食谱里有“臊子面”“油泼面”。

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；保障足量新鲜蔬果摄入，但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜摄入；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40卡路里/100克以上能量的食物)。减重期间饮食要清淡，每天食盐摄入量不超过5克，烹调油

不超过20~25克，添加糖的摄入量最好控制在25克以下。减重期间应严格限制饮酒。每克酒精可产生约7卡路里能量，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500~1000卡路里，或推荐每日能量摄入男性1200~1500卡路里、女性1000~1200卡路里的限能量平衡膳食。

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。

## 科学减肥牢记4件事

《成人肥胖食养指南(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17~19时进食晚餐，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，避免宵夜。

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。

## 除了吃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。活动不足及久坐的静态方式是肥胖的重要原因，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2000卡路里或以上。

久坐。每天静坐和被动视屏时间控制在2~4个小时，长期静坐或伏案工作者，每小时起来活动3~5分钟。

温馨提醒：减肥要循序渐进，较为理想的减重目标应该是6个月内，减少当前体重的5~10%，合理的减重速度为每月减2~4公斤。据央视新闻



## 网购几百元的助听器就是个“大喇叭”

专家提醒：老年人配助听器不能图便宜

据统计，目前老年性耳聋位居我国听力残疾致残原因的首位，占比超过50%。这种因机体老化导致的听力减退是不可逆的，选配合适的助听器，可以帮助老年性耳聋人群显著提高生活质量。不过，当前市场上的助听产品种类繁多。专家提醒，如果助听器选配不当，可能导致二次听力损伤。老年人应到正规验配机构进行检查，并选购具有二类医疗器械认证的产品。据《北京晚报》

## 警惕 低价产品打“擦边球”

佩戴合适的助听器，是帮助老人解决听力障碍问题的常用方式。在我国，助听器按照第二类医疗器械进行管理，即属于对安全性、有效性应当加以控制的医疗器械。记者走访发现，实体助听器销售门店有助听器验配师提供服务，给出的产品报价一般在数千元至数万元不等。

因为实体店销售的助听器价格过于高昂，不少老人及其家属转而在网上选购低价助听器。记者在电商平台上用“助听器”作为关键词搜索发现，“无需调试、买来即用”“直接佩戴、智能降噪”等广告语随处可见，这些商家都称其销售的助听设备可以免验配、免调试，且价格大多在数百元甚至更低。

还有些网售产品打起“擦边球”。例如一款售价400余元的“骨传导助听一体机”，其商品关键词包

含“老人耳聋耳背”“助孝”等字样，销量突破2000件。但当记者以家中老人需要选配助听器为由，详细询问该产品的用途时，客服却答复称其销售的并非助听器，而是拾音耳机，可以连接手机听音乐、打电话。

“这些产品的原理就是‘大喇叭’，通过放大音量的方式让使用者听清。”单女士拥有国家三级助听器验配师资格，她表示，专业助听器是通过数字芯片对声音信号进行频段处理，可以根据使用者听力受损的实际情况，在不同音频波段上进行补偿，有一定过滤噪声的能力。单女士说，越早选配合适的助听器，使用者的听力衰退就会越慢，“一些老年人长期受困于听力障碍，言语识别和理解能力就会下降。对比听力测试数据相仿的两位使用者，长期佩戴合适助听器的老人对言语的识别和理解能力，明显强于没有进行任何干预的老人。”

## 释疑 助听器会越戴越聋？

一些老人发出疑问：“戴助听器怎么越戴越聋？”对此，同仁医院耳科主任李永新解释，随着年龄增长，内耳毛细胞凋亡势必导致听功能下降，这与否佩戴助听器无关。而佩戴助听器后，听觉信号仍能源源不断地向中枢神经输入，这些信号会刺激一种营养物质分泌，对内耳的毛细胞和神经细胞起到保护作用，减缓听力的衰退过程。如果长期没有声音输入，大脑会

认为这条信号通路不复存在，也就不再向其供应营养物质，反而会导致恶性循环。建议一旦发现听力下降，就要尽早使用助听器，以维持听觉功能和大脑言语中枢的功能。

单女士接待过一位老年患者。在佩戴助听器的10年间，老人的听力仅下降了大约10分贝，“衰老毕竟不可避免。我们的目标是通过器具的辅助，尽可能帮助这些老人听得更清楚、听得更久。”

## 验配严谨 循序渐进佩戴

就像配眼镜前需要进行验光，助听器在使用前也要经过专业调试。李永新提醒，助听器的验配并非一劳永逸。它也有“保质期”，需要根据使用者听力的变化情况进行定期调试保养。

助听器在佩戴初期，通常需要1至3个月的适应期，建议先在安静环境下每天从使用2至3小时开始逐渐延长，直到每天能稳定使用8小时以上，再过渡到嘈杂环境中使用。同时要注意助听器的正确使用和日常保养，注意防水防潮。

在佩戴助听器的适应期，家人要予以配合，每天可以和老人多进行一对一的交流，尽可能放慢语速，并指导老人聆听生活环境的各种声音，提升大脑对声音的敏感度。这样，可以在顺利帮助老人度过助听器适应期的同时，同步提高言语的识别率和反应敏感性。