

今天你享瘦了吗？ 肥胖已成为健康『头号杀手』

本报记者 陈素琴 图片由受访者提供

5月11日是“世界防治肥胖日”。或许有人会纳闷,为什么要专门设立这样一个日子?答案就藏在一组惊人的数据里:我国肥胖问题日益严峻,截至2024年,成人超重率和肥胖率分别达34.3%和16.4%,6~17岁超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,并呈逐年递增趋势,预计2050年将达到3430万。

肥胖是诸多健康问题的导火索。研究表明,肥胖与50多种疾病紧密相关,糖尿病、高血压、心血管病、代谢性疾病等都与肥胖有关,并且呈现出年轻化的趋势。那么,如何破解肥胖问题,徐涛教练带来“生活化减脂”秘籍。



教练名片

徐涛 全国全民健身榜样、全国最美社会体育指导员、浙江省优秀社会指导员

面面观

李丹娜

MTS.BOX场馆主理人

当前,人们的饮食结构发生了巨大变化,富含脂肪和糖的高能量食品摄入持续增加。对于已经超重或肥胖的人群,切不可盲目采用极端节食或过度运动等不健康的减肥方法。应在专业人士的指导下,制定个性化的方案,综合考虑饮食、运动、心理等多方面因素,做到科学减重。对于肥胖合并其他慢性疾病的患者,更需要多学科联合治疗,共同应对肥胖带来的健康挑战。

张伟峰

杭州青少年宫体育部部长

要充分提高公众对肥胖危害的认识,通过广泛的宣传教育,从而增强主动预防的意识。同时,要保持健康的生活方式。在饮食上,要遵循少坐多动、作息规律的原则,避免暴饮暴食,保证充足的水分摄入。运动方面,应结合个人兴趣爱好和身体状况,选择适合自己的运动方式,如快走、打太极拳、骑车、打球等,坚持定期锻炼。此外,心理因素对体重管理也不容忽视,要学会缓解压力与抑郁、焦虑情绪,保持积极乐观的心态,这有助于提高减重效果和生活质量。

全面了解肥胖 制定合理目标

增加肥胖风险。

据了解,标准体重常用身体质量指数(BMI)评估,BMI=体重(公斤)÷身高(米)的平方。成年人BMI适宜范围在18.5—24,大于24为超重,大于28为肥胖。此外,体脂率和内脏脂肪也是重要参考指标。一般男性体脂率大于25%、女性大于30%属于肥胖;男性腰围大于等于90

厘米、女性大于等于80厘米,提示内脏脂肪超标。

“当你确定超重或肥胖后,应制定合理的减重目标。并非单纯追求体重数字下降,而是要减去过多脂肪,保持或增加肌肉量。”徐涛表示,通常每月减重1—2公斤较为适宜,避免因减重过快对身体造成不良影响。

碎片化时间 开启“微运动”

代谢率。

那么,如何在日常生活中开展碎片化运动呢?徐涛建议,上班族可利用午休的时间或者空余时间,抽出3分钟完成一组包含高抬腿、开合跳、深蹲、靠墙俯卧撑的组合动作,每个动作持续30秒,使心率飙升至最大值的70%—80%,可显著提升脂肪燃

烧效率。可借助手机设置“碎片运动闹钟”,每90分钟提醒自己站起来活动一下。

日常家务也可以加入运动的“元素”。比如:拖地拉伸10分钟,消耗热量相当于慢跑15分钟;电视剧插播广告时,进行30秒静态深蹲,坚持下来,每天能多消耗120大卡。

“黄金30分钟” 吃得科学事半功倍

饮食在减脂过程中起着关键作用。徐涛强调,减脂期科学饮食需满足2个要求:控制总能量摄入,保证每日能量摄入低于消耗;确保食物多样、膳食平衡,满足必需营养素需求,即“吃得少、吃得对”。

具体而言,要避免高糖、高脂等高能食物,如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等,严格限

制饮酒。饮食结构上,保证蛋白质充足摄入,主食以全谷物、粗粮为主,多吃新鲜蔬果,选择低脂动物性食物,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等。

运动后的饮食尤为重要。研究显示,运动后30分钟内补充“蛋白质+碳水”,如鸡蛋搭配香蕉,可使肌肉修复速度提升40%,

脂肪代谢率增加25%。

“每天12分钟的碎片化运动,是适应现代快节奏生活的科学选择,大家不应再以‘没时间’为借口,忽视健康。”徐涛呼吁公众重视肥胖问题,将健康生活方式融入日常生活,通过合理饮食和适量运动,保持健康体重,预防慢性疾病。