

4. 多动少静，睡眠充足，作息规律

肥胖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。每天静坐和被动视屏时间要控制在2~4小时以

内。保证每日7小时左右的睡眠时间，建议在夜里11点之前上床睡觉。



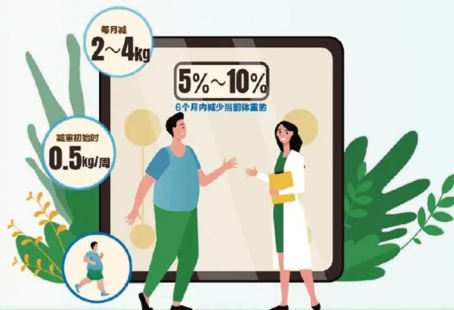
5. 食养有道，合理选择食药物质

遵循“药食同源”理论，结合中医辨证分型论治，**胃热火郁证**采用具有清胃热、消导滞作用的食药物质，如铁皮石斛、麦芽等；**痰湿内盛证**采用化痰消滞作用的食药物质，如薏苡仁、橘皮、砂仁等；**气郁血瘀证**采用理气化瘀作用的食药物质，如橘皮、山楂、当归等；**脾虚不运证**采用健脾益气作用的食药物质，如茯苓、山药、莲子等；**脾肾阳虚证**采用温阳补虚作用的食药物质，如小茴香、山药、肉桂等。



6. 安全减重，达到并保持健康体重

科学减重需遵照循序渐进的原则，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2~4kg，建议在减重初始时设立体重减轻约0.5kg/周的目标。在减重过程中应注意自我监测，循序渐进，逐步减至正常体重。



国家卫生健康委食品司指导
中国疾病预防控制中心营养与健康所编制

成人肥胖 食养指南



更多详细内容请扫码查看
《成人肥胖食养指南（2024年版）》



湖南省卫生健康委
湖南省疾病预防控制中心

肥胖是一种慢性代谢性疾病，膳食营养和身体活动是肥胖防治的两大重要影响因素。根据营养科学理论、中医理论和目前膳食相关肥胖科学研究文献证据，在专家组共同讨论、建立共识的基础上，对成人肥胖患者的日常营养提出6条原则和建议。



成人肥胖食养原则和建议

1. 控制总能量摄入，保持合理膳食

控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。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。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%。一日三餐合理分配饮食，推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。



2. 少吃高能量食物，饮食清淡，限制饮酒

减少高能量食物摄入、多吃富含膳食纤维的食物，有助于控制膳食总能量。减重期间饮食要清淡，严格控制脂肪/油、盐、添加糖的摄入量，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25g以下。严格限制饮酒。



3. 纠正不良饮食行为，科学进餐

科学选择，进餐规律，定时定量，养成良好饮食行为是维持健康体重的基础。在控制总能量摄入的基础上保持一日三餐的时间相对固定，定时定量规律进餐。重视早餐，不漏餐，晚餐勿过晚进食。不暴饮暴食，控制随意进食零食、饮料，避免夜宵。进餐宜细嚼慢咽。适当改变进餐顺序，按照蔬菜-肉类-主食的顺序进餐，也有助于减少高能量食物的进食量。

