



- 早餐: 煮玉米(玉米带棒)150克, 脱脂牛奶(250毫升), 煮鸡蛋(50克)
中餐: 三鲜米粉(小白菜200克, 木耳干25克, 海带湿25克, 草鱼65克, 米粉干35克)
晚餐: 杂粮米饭(大米25克, 薏苡仁25克), 高笋炒兔丁(高笋200克, 兔肉50克, 生姜2克)



- 早餐: 蒸红薯(甘薯150克), 鸡蛋羹(鸡蛋50克), 脱脂牛奶(250毫升)
中餐: 杂粮米饭(大米45克, 玉米糝15克), 红烧鳊鱼(鳊鱼70克, 尖椒100克, 黄瓜150克, 八角茴香2克)
晚餐: 土豆泥(土豆200克), 炒空心菜(空心菜200克), 竹荪炖鸡(竹荪干25克, 鸡去皮带骨60克, 枸杞干10克, 生姜2克)

国家版减肥指南来了 重庆人一年四季的食谱都有

“体重异常容易导致高血压、糖尿病、心脑血管疾病、脂肪肝,甚至一部分的癌症也和体重异常有一定的关联。”……3月9日,十四届全国人大三次会议举行记者会,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%。哪些食谱适合生活在西南地区的重庆人?如何科学减肥?国家给出的指南非常详细,一起来看看吧。

什么胖才是超重肥胖

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。衡量人体胖瘦程度的标准是体质指数(BMI),BMI=体重(kg)除以身高(m)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,卫健委发布了《成人肥胖食养指南(2024年版)》,手把手教大家科学减肥。值得注意的是,这份食谱细化到了全国不同地区的食谱示例,并备注了食谱的“总能量”。例如,东北地区的春季食谱里有“铁锅炖鱼”“菜包饭”,西北地区的食谱里有“臊子面”“油泼面”。那么,重庆人应该怎么吃呢?

- 这些食物优先选
1.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;
2.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;
3.优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;
4.优先选择低脂或脱脂奶类。

- 这些食物要少吃
1.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400kcal/100g以上能量的食物)。
2.减重期间饮食要清淡,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在25g以下。
3.减重期间应严格限制饮酒。每克酒精可产生约7kcal能量,远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。

减肥期间吃多少,3个方法教你计算

方法一: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500~1000kcal,或推荐每日能量摄入量男性1200~1500kcal、女性1000~1200kcal的限量平衡膳食。

方法二: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%的摄入量标准,以达到能量平衡,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



- 早餐: 燕麦粥(燕麦片50克,脱脂牛奶200毫升), 拌芹菜(芹菜100克), 煮鸡蛋(鸡蛋50克)
中餐: 杂粮饭(大米30克,薏苡仁20克), 拌三丝(木耳水发50克,胡萝卜150克,海带干10克), 椒香蒸鱼(桂鱼50克,黄豆芽50克,花椒5克)
晚餐: 杂粮饭(大米30克,薏苡仁20克), 手撕圆白菜(圆白菜150克), 药膳烧鸡(乌骨鸡去皮带骨50克,橘皮5克,鲜蘑菇100克,茯苓5克)



- 早餐: 荞麦面(荞麦面粉50克,圆白菜150克), 煮鸡蛋(鸡蛋50克), 无糖豆浆(黄豆干20克)
中餐: 杂粮饭(大米50克,玉米糝15克), 蒜蓉金针菇(金针菇100克), 泡椒兔(兔肉50克,泡椒10克,黄瓜100克,花椒5克)
晚餐: 杂粮饭(大米50克,玉米糝15克), 上汤娃娃菜(娃娃菜200克,枸杞子鲜5克), 高笋鸡丁(鸡胸肉去皮50克,高笋100克)

减重、减少体脂

方法三:可根据身高(cm)减去105计算出理想体重(kg),再乘以能量系数15~35kcal/kg(一般卧床者15kcal/kg、轻身体活动者20~25kcal/kg、中身体活动者30kcal/kg、重身体活动者35kcal/kg),计算成人个体化的一日能量。

科学减肥,这4件事要牢记

《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。

- 1.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17:00~19:00进食晚餐,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。
2.少吃零食,少喝饮料
不论在商家还是在外出就餐,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,避免夜宵。
3.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。
4.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,可能会引起内分泌紊乱、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
身体活动不足或缺乏以及久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因,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。
- 少坐
每天坐和被动视屏时间要控制在2到4个小时以内,长期坐或伏案工作者,每小时要起来活动3到5分钟。

减肥是循序渐进的事,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。据央视新闻

13018333716 15023163856 023-65909440

●重庆市长寿区百时工程机械租赁有限公司...
●重庆市长寿区百时工程机械租赁有限公司...
●重庆市长寿区百时工程机械租赁有限公司...

公告

福建省建设工程质量安全监督总站...
重庆市建设工程质量监督站...
重庆市建设工程质量监督站...

重庆师范大学沙坪坝校区学术交流中心空置门面招租

重庆师范大学沙坪坝校区学术交流中心(1-5楼)空置面积共计6399.6平方米(可分割使用)。
1楼:1153.6平方米 5楼:2864平方米
用途:办公、写字楼、教育培训等(餐饮除外,1楼为银行)。
联系电话:65918888 联系人:秦老师 张老师
联系电话:65918888 联系人:刘老师 闫老师
联系电话:65910161 联系人:熊老师 邓老师

解除劳动关系通知书

重庆市长寿区百时工程机械租赁有限公司...
重庆市长寿区百时工程机械租赁有限公司...
重庆市长寿区百时工程机械租赁有限公司...