

减肥——你做对了吗？



春暖花开之际，不少爱美人士开始有意识的去减肥了。那么哪些人需要减肥呢？其实肥胖的定义不是单纯看体重的，而是体内的脂肪过多才叫肥胖。基于这个观点，通过以下三个简单的指标，大家可以了解下自己是不是真的胖，是不是需要减肥。

第一种就是体重指数，即 BMI，是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字。

正常体型：18.5—23.9；超重：24.0—27.9；肥胖：28 以上。

第二种是腹围，垂直站立，平心静气的情况下，以肚脐处为水平线，绕一圈，测量自己的腹围。

女性腹围超过 80 厘米、男性腹围超过 90 厘米，即是腹型肥胖，体内脂肪已经超标了。

第三种是体脂率，需要借助医疗仪器进行测量，通过测定全身体内的脂肪来判断是否肥胖。

女性总体脂肪超过体重的 30%、男性总体脂肪超过体重的 25%，属于肥胖。

在生活中不难发现，同样体重的两个人看起来身形差别有可能非常大，也是因为体脂率的不同。



二、易致发胖的常见因素

1.久坐不动

很多人因为工作的原因，一坐就是一天。这样久坐不动，身体每天消耗的热量自然就会减少，摄入的热量消耗不掉，就会转变成脂肪囤积在体内。

2.年龄增长，代谢下降

随着年纪的增长，有些人在饮食量不增加或略微减少的情况下，体重还是控制不住的往上涨。这是因为人体的基础代谢率在 25 岁时就达到了巅峰，从此之后每 10 年，人体的基础代谢率会下降 2%-5%，30 岁以后开始进入衰老期。当基础代谢率因为年龄而开始下降，但吃得还和往常一样多，自然更容易长胖。

3.饮食结构不合理

不少肥胖人士在营养师仔细询问长期的饮食习惯后，不难发现有的很爱吃甜食有的喜欢油炸食品，有的蔬菜吃得很少，导致能量超过需要量引起肥胖。

4.晚饭时间太晚，或者喜欢宵夜

吃得太晚会给消化系统带来较大的负担，晚上活动量减少，能量消耗降低。同时吃得晚也可能影响睡眠，并减少抑制食欲的瘦素分泌，这些都增加了肥胖的几率。

5.压力过大，暴饮暴食

压力会导致人体的肾上腺皮质醇指数上升，让人渴望通过吃东西来缓解，但因此摄入的多余热量却无法被完全消耗，只能转化为脂肪囤积在体内。

三、减肥的几点误区

误区一 每天走一万步就能减肥

每天慢悠悠地只要去楼下小花园散散步就可以刷掉多余的肉肉？这应该是大多数人误解了「走路减肥」。真正能甩掉脂肪的「走路」，是有不小的要求的：姿势必须对、步幅必须大、速度必须快、时间必须长。

误区二 早餐不吃可以减肥

很多人觉得早餐不吃会起到减肥的作用，而且还省事。其实早餐可以唤醒身体的各种机能，让肠道蠕动起来，早餐不吃中餐可能吃得更多。研究也表明规律吃早餐不但可以减少肥胖、还可以减少患糖尿病、心血管疾病的危险，对长期的身体健康有益。

误区三 晚餐不吃，只吃水果就可以减肥

晚餐不吃只吃水果来控制体重应该有不少人尝试，结果却并没有变瘦，这是因为摄入较多的水果，热量也跟着上去了，因为水果中的含糖量并不低。

误区四 少吃肉就能瘦。

不少肥胖人士都不敢吃肉，怕发胖。一说就是我什么肉都没吃应该会瘦了。但是其实他零食一点不少吃。瓜子，薯片，糕点，含糖饮料，这些都是高热量的食物，不知不觉又胖了！

最后再来了解一下减肥的好处吧！

一张图告诉你 减重有啥好处



营养师吴邵楠的营养日记
以上数据来源于“人民日报”