

你是“真胖”还是“虚瘦”？这三大指标告诉你答案



俗话说“一白遮百丑，一胖毁所有”但是……为什么有的人看着不胖但体检报告却显示血脂高？为什么两个人身高体重都一样看上去却胖瘦明显？判断“真胖”还是“虚瘦”仅凭体重不够下面，就一起来了解这三个关键指标！

三大身体密码！

别让秤上的数字骗了你

肥胖是健康的大敌，与心脏代谢疾病、消化系统疾病、呼吸系统疾病、神经系统疾病以及肌肉骨骼系统疾病等密切相关。因此，准确判断体重状况，并采取科学管理方法至关重要。

BMI：衡量胖瘦的初步指标

BMI，这个简单的计算公式（体重(kg)÷身高(m)²）是国际上衡量人体胖瘦程度的常用指标。对于成年人来说，BMI在18.5-23.9之间为正常；24-27.9为超重；28及以上则为肥胖。但是BMI也有其局限性，它无法区分脂肪和肌肉。

腰围：反映腹部脂肪堆积情况

腰围是评估腹部脂肪堆积情况的重要



指标。在我国，成人男性腰围≥90厘米，女性≥85厘米，即可诊断为中心性肥胖（腹型肥胖）。

在BMI相同的情况下，中心型肥胖的健康风险往往高于周围型肥胖。即使体重正常，腰围超标也可能增加患心血管疾病、糖尿病等疾病的风险。

体脂率：精准反映脂肪水平

体脂率，这个直接反映人体内脂肪比例的指标，是判断肥胖的“金标准”。虽然标准不一，但一般来说，成年男性体脂率在15%~25%之间，女性在20%~30%之间为正常。

三大指标的综合运用

BMI给你初步判断，腰围揭示脂肪分布，体脂率揭示真相。在减重前，全面了解自己的身体状况，有助于制定更科学的减重计划。

吃动秘籍大公开！轻盈人生不是梦

减重，说到底就是制造能量缺口。建议每天通过饮食控制+运动，制造300-500千卡的热量缺口，每周稳步减重0.5-1kg。每个人的身体状况和生活习惯都不同，需要根据

自己的情况制定个性化的减重计划。

个性化方案很重要

每个人的身体都是独一无二的。要充分考虑自己的身体状况、生活习惯、饮食偏好以及运动能力等因素。

坚持适度运动

每周至少进行150分钟的中等强度运动，如快走、游泳等，让身体动起来。但请根据自己的体能和兴趣选择合适的运动方式和强度，避免过度运动导致受伤。

食物多样，规律饮食

控制糖分和盐分的摄入，优先选择鱼虾、豆类、瘦肉等高蛋白食物，以增强饱腹感。同时，也要避免过度节食或暴饮暴食。

医学干预需谨慎

如果生活方式干预无效，别急着尝试药物或手术。务必在专业医生指导下，严格评估后再做决定，以确保安全和有效。健康体重不是短期冲刺就能达到的目标，而是需要融入日常生活的长期习惯。来源：科普中国



每天五个水果的减重方法有效吗？

体重水平和人的健康状况密切相关。当前，我国居民超重肥胖形势不容乐观。好在大家都开始逐渐意识到超重肥胖带来的危害，对自己的体重管理也越来越重视。正在减重的你，这些坑千万不要再踩啦！

核心提示：只是单纯约束水果数量，不约定水果的大小、种类以及吃法的水果减重法一定就是坑啦！

了解水果

新鲜水果含水量较多，蛋白质、脂肪含量一般不超过1%（榴莲、牛油果等除外），但富含维生素、矿物质和膳食纤维，营养价值与新鲜蔬菜相似，是人体维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源。

按照水果的营养特点，很多人会认为，水果所含能量少，又富含多种维生素和矿物质，可谓“减肥神器”。但实际上，不同种类的水果由于其含水量和产能营养素含量不同，所含能量也会有所差异。一般来说，含水量多，但脂肪和碳水化合物含量低的水果能量较低，比如苹果、梨、草莓、桃、樱桃、柚子等。而含水量少，脂肪和碳水化合物含量较高的水果所含能量相对较高，比如香蕉、大枣、菠萝蜜、榴莲、牛油果等。

影响水果减重效果的重要因素

食用量：决定水果能量多少其实还有一个重要因素，那便是吃了多少。例如西瓜，按其营养特点而言，属于能量较低的水果，但是，西瓜是个特别的存在，它脆甜爽口，谁都会忍不住多吃几口。可能半斤西瓜对于又饿又渴的减肥人，那是分分钟拿下，但是吃这么点量的西瓜，能量就达到了七八十千卡。其实，只简单关注水果的数量，而不去考虑水果具体的大小、种类，计算能量就有点不靠谱。

其他营养素的需要：就算选对了合适的低能量水果，每日只吃5个，摄入的能量低于日常消耗的能量，形成能量“亏空”（制造能量缺口），短期看是会减重。但多数水果蛋白质和脂肪含量较低，仅靠食用水果无法满足人体正常的营养需要，长此以往可能会带来健康危害。而且一旦恢复正常饮食，体重就会迅速反弹。

吃法：通常我们对水果在饭前还是饭后吃都不做限制，但是对于减重的人而言，饭后再吃5个水果，不仅没有控制能量摄入，反而能量摄入有所增加，最终导致增重。所以，即便是水果，也不能多吃。水果的营养成分，除了维生素与矿物质外，其他的大多数都是糖分，这些糖分主要是葡萄糖和果糖，除了会引起血糖波动，还会给肝脏带来额外的负担。而且果糖的甜度较高，会刺激食欲，让人摄入更多能量，从而加剧体重增长。

水果虽好，用来减重也需要有所“要求”。首先控制水果的摄入量，每日摄入200-350克为宜。其次，慎选水果种类，选择低能量高饱腹感的水果。最后，要明白吃水果的正确方式，可以作为零食，选择两餐之间食用，也可在餐前先摄入一些水果，从而减少其他正餐的摄入量。

来源：中国疾病预防控制中心

每天吃1个鸡蛋和很少吃鸡蛋，到底谁更健康？



网络上，关于鸡蛋的讨论一直都不少。爱吃鸡蛋的人每天都会吃一两个，但有人说鸡蛋胆固醇含量高，吃多了会导致高胆固醇、高血脂，还有人说鸡蛋吃多了会得胆结石等等。

那么，鸡蛋会不会升高胆固醇导致心脑血管疾病？怎么吃最健康？

鸡蛋吃多了会高胆固醇、高血脂？

先说结论：正常健康人不用过于担心鸡蛋吃多了会导致高胆固醇。

鸡蛋的胆固醇含量高，只要人体血脂代谢能力正常，吃下去的这点胆固醇，并不会影响血脂。此外，一项大型研究表明，每天吃1个鸡蛋，有助于降低心血管疾病发病和死亡的风险。另一项研究也表明，每天摄入3个以内的鸡蛋，有利于降低健康年轻人低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇）水平，对血脂健康有益。

鸡蛋一天到底吃几个最健康？

讲到这里，很多人可能会问，鸡蛋还是要限量吃吧？如果已经有高血脂、高血压等慢性病，还能吃鸡蛋吗？

1. 正常成年人，建议每天吃1个鸡蛋（包括蛋黄）

我国居民膳食指南中建议，正常成年人每周应摄入280~350克蛋类，以一个鸡蛋50~60克计算，大约是每周吃6~7个鸡蛋，也就是每天1个蛋。

由中国血脂管理指南修订联合专家委员会、国家心血管病专家委员会、中华医学会心血管病学分会、中国卒中学会共同修订的《中国血脂管理指南（2023）》中指出，成人每日胆固醇摄入量应不高于300毫克。一个鸡蛋的胆固醇含量大概在200毫克左右，考虑到每日饮食中其他食物也会提供一定量胆固醇，每天吃1个鸡蛋对于成年人来说，也是适宜的。

2. 孕期、哺乳期、青春期中学生、健身增肌和疾病初愈恢复期的人士，建议一天最多吃3个鸡蛋

对于孕期、哺乳期妇女，以及处于青春期的中学生、健身增肌和疾病初愈恢复期的人来说，他们对优质蛋白质的需求往往比普通人大，将鸡蛋作为补充优质蛋白质的来源是很好的方式。

如果日常饮食中动物性食物的比例不大，只要注意鸡蛋的烹饪方式，采取蒸、煮等

少油无油方式，每天吃2~3个鸡蛋问题不大。

3. 高血脂人群，要注意控制脂肪总摄入量，其中鸡蛋建议一天不超过1个，一周不超过5个

根据卫健委今年发布的《成人高脂血症膳食指南》，高胆固醇血症者每天胆固醇摄入量应该控制在200毫克以内。也就是说，吃1个鸡蛋就可能面临胆固醇摄入超标的风险。

如果这类人群日常饮食中其他高胆固醇的食物摄入不算太多，也没有摄入太多油脂，那么建议每天吃不超过1个鸡蛋。如果摄入了比较多的高胆固醇食物，那就要相应控制鸡蛋的摄入量，比如吃半个，或者只吃2/3的蛋黄。

4. 肥胖人群，要注意控制总膳食摄入量，包括鸡蛋

对于有肥胖问题的人群来说，需要控制饮食热量和脂肪的摄入量。一项大型人群研究表明，若每周吃鸡蛋大于6个，肥胖人群的全因死亡率会有显著增加。

不过，对这个研究结果建议大家也要科学看待。一方面，吃几个鸡蛋和肥胖人士的饮食结构有关。一些处于减重期的朋友，在清淡饮食的基础上，可以将鸡蛋作为减重饮食搭配。

另一方面，吃几个鸡蛋和肥胖人士的血脂水平有关。如果肥胖的同时血脂水平高，那也要按照前述建议，每天摄入1个以内的鸡蛋。可以选择其他食物补充优质蛋白，如低脂脱脂奶、大豆类、低脂瘦肉等。

最后，还想提醒大家的是，除了关注吃鸡蛋的量，记得同时要注意鸡蛋的烹饪方式（尽量采用蒸煮等方式加工鸡蛋，避免煎炸蛋），以及饮食整体搭配是否合理。

来源：科普中国