

健康体重 一起行动!

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》预测,若不重视和采取积极行动,2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。为指导公众正确认识健康体重、掌握体重管理科学知识、科学动态管理体重,国家卫健委组织相关领域专家起草发布了《居民体重管理核心知识(2024年版)》,请您关注!

01 正确认知,重在预防

体重是评价人体营养与健康的重要指标。**超重和肥胖**是糖尿病、高血压等心脑血管病、部分肿瘤等疾病的重要危险因素。**消瘦**与生长迟缓、免疫功能下降、内分泌失调、骨量下降等相关,同样危害身体健康。

应坚持**预防为主**的原则,通过合理饮食、科学运动等健康生活方式,**防止超重、肥胖和体重过轻**。

02 终生管理,持之以恒

保持健康体重能减少相关疾病的患病风险,体重管理**应贯穿孕前期、孕期、婴幼儿期、儿童青少年期、成年期、老年期的全生命周期**。任何时期体重异常都会对健康造成不良影响。

03 主动监测,合理评估

定期监测体重、腰围等变化和评估体重状况是保持健康体重的重要措施之一。

体重指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的一个常用标准, $BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$ 。依据现行《成年人人体重判定》标准,我国成年人**BMI应维持在18.5~24.0**。BMI<18.5为体重过轻,24.0≤BMI<28.0为**超重**,BMI≥28.0为**肥胖**。成年**男性腰围**≥90厘米、**女性腰围**≥85厘米为中心型肥胖。

04 平衡膳食,总量控制

健康体重取决于**能量摄入与消耗的平衡**。在控制总能量的基础上,保持**平衡膳食模式**并长期坚持,是保持健康体重的关键。

对于超重和肥胖人群,应**降低每餐能量摄入,少吃高热量食物**,如油炸食品、含糖糕点奶茶、肥肉等;**多吃富含膳食纤维的食物**,如全谷物食物、新鲜蔬果等;**规律饮食、控制进食速度、避免暴饮暴食**等也利于保持体重。

05 动则有益,贵在坚持

长期坚持科学运动,有利于体重的保持和成分(包括水分、蛋白质、脂肪和矿物质等)的改善。**有氧、抗阻、高强度间歇运动**均有助于控制体重。适度中高强度运动有助于体重管理。

06 良好睡眠,积极心态

睡眠不足或过多都不利于体重控制和身体健康。不同年龄段睡眠时长不同,应当参照相关标准保持良好睡眠。

体重还与人的心理状态相关,保持良好心理状态也有助于保持健康体重。

07 目标合理,科学减重

超重和肥胖者减重的主要目标是降低脂肪组织的重量,制定目标时要**量力而行,不宜过快**。

65岁以上老年人则不宜盲目减重,应通过饮食和运动干预**保持肌肉量和骨量,延缓减少速度**。

08 共同行动,全家健康

每个人都是自己健康的第一责任人,应养成自主自律的健康习惯,主动学习健康知识,做好体重管理。

家人之间互相支持可有效促进体重管理,**提倡全家共同行动**,一起保持健康体重,筑牢健康防线。

