



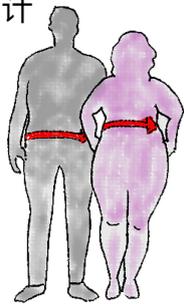
CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

减少体脂，健康收益良多！

要减少体脂，关键在于健康、有计划的饮食和规律运动。

不要试图过快减脂。如同任何改变一般，这需要时间和坚持。我们也不应被挫败感打败。



体重并不是一个理想的指标，因为它会随着肌肉量或骨钙含量的变化而波动。因此，我们不会以体重作为主要衡量标准。

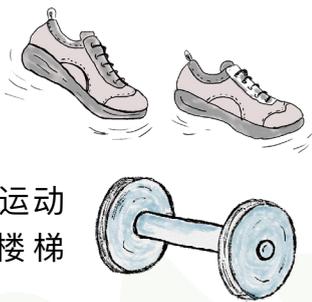
要判断进展，应关注腰围缩减、活力提升、睡眠质量改善、情绪状态好转、血压下降或胆固醇水平改善。

过度严苛的快速节食可能导致肌肉流失，并在停止后产生反弹效应，反而增加体脂。

建立可持续的健康习惯至关重要，这样才能逐步达成减脂目标并长期保持：

运动

每周五天进行30分钟中等强度运动（步行、骑自行车、跳舞、游泳等），或每周累计75分钟高强度运动（跑步、跳绳、爬楼梯等）。



每周还需进行两次力量训练以增强肌肉。

采购与烹饪

应提前规划食谱清单。

勿空腹购物，严格按清单采买，并选择应季新

鲜的本地食材。

家中不存放不健康的食品。

烹饪时避免处于饥饿状态。

推荐饮食

保持均衡、多样且适量的饮食：

- 每日饮用1.5-2升水或草本茶。
- 戒除含糖饮料。
- 戒除所有酒精饮品（葡萄酒、啤酒、调酒等）。
- 增加主食中的纤维摄入（熟制或生鲜蔬菜、豆类、全谷物）。
- 建议使用特级初榨橄榄油并选择简单的烹饪方式（水煮、煎烤、蒸制、烤箱、微波或纸包料理）。
- 杜绝饮食中的添加糖（蜂蜜、砂糖、果酱、糖果、含糖饮料、果汁、糕点等）。
- 采用“餐盘法”：餐盘一半放蔬菜，四分之一蛋白质，四分之一碳水化合物（米饭、土豆、面食等）。

餐食范例

“餐盘法”午餐与晚餐的搭配示例：

- 什锦沙拉（50%），豆类（25%）配糙米（25%）和蔬菜，外加一份水果。
- 清炒时蔬（50%），煎鸡胸肉（25%）配糙米布丁（25%）和番茄，外加一份水果。
- 菠菜配葡萄干和松子（50%），煎鱼（25%）配烤土豆（25%），外加一份酸奶。

