胖不胖?这些标准说了算

美国麻省总医院的脑专家进行了一项研究,他们给男人观看美女照片,得出了女性身材对男人的吸引力排序,依次为:丰满的胸部、修长的腿、圆臀和细腰、平坦的小腹、流线型的背部以及修长的脖子。这些部位也组合出了一个健美、肌肉紧致、不胖不瘦的女性身材。其实胖与瘦不由你说了算。南京体育学院运动生理学教授孙飙曾经接受记者采访时说,评价胖瘦的方法有很多,目前国际上常用简易的评价指标有体重指数、体脂率、腰臀比。

(1)体重指数

体重指数反映了身高与体重的匹配情况,是评价肥胖程度最简易、最实用的指标。体重指数=体重/身高的平方,该公式体重的单位是千克,身高的单位是米,比如,一名女性,体重为52千克,身高为1.65米,那么她的体重指数为:52/(1.65×1.65)=19.1。

体重指数评价标准

	世界卫生组织标准	亚洲标准	健康危险
低体重	<18.5	<18.5	低度增加
正常体重	18.5—24.9	18.5—22.9	最低
超重	≥25	≥23	轻微增加
肥胖前期	25—29.9	23—24.9	增加
1度肥胖	30—34.9	25—29.9	中度增加
2度肥胖	35—39.9	≥30	严重增加

注:由于亚洲人身高普遍矮于欧美人,所以其体重指数标准更加严格,并且体重指数没有性别之分。

特别提醒:
国际超级名模体重指数一般为17,由于他们身高较高而体重较轻,所以造成体重指数偏低,但从健康角度而言,体重指数低于18.5,通常和营养不良或饮食摄入严重偏少有关,奉劝爱美的女性切不可盲目模仿和追求所谓超级名模的身材,毕竟健康才是第一位的。

(2)体脂率

体脂率表示身体脂肪重量占体重的百分比。比如,一名男性体重为60千克,经过测试,全身脂肪含量为6千克,那么他的体脂率为:6/60=10%。

体脂率评价标准

	男性	女性
偏少	<10%	<15%
正常	10%—20%	15%—25%
超重	20%—25%	25%—30%
肥胖	>25%	>30%

注:体脂率的测量方法相对繁琐,可以通过水下称重、生物阻抗、皮褶厚度法等测量。

(3)腰臀比

腰臀比=腰围/臀围,反映了脂肪在腹部堆积的程度,因为腰围越大,显然腰臀比越大。脂肪在腹部大量聚集又称为腹型肥胖或中心性肥胖。研究发现,脂肪在腹部堆积产生的危害比脂肪均匀分布全身产生的危害更大,腹型肥胖与高血压、高血脂、糖尿病的发生密切相关,所以腰臀比目前被认为是反映肥胖类型的又一重要指标。

腰臀比评价标准

	男性	女性
中心性肥胖	>0.9	>0.85
正常体型	≤0.9	≤0.85

注:标准腰围测量方法是用软尺平水平绕肚脐一周,臀围标准测试方法是水平绕臀部最向后突出的部位一周。

快报记者 金宁

发送你的体重指数给健康周刊,我们将抽取20位读者,赠送由太极集团提供的礼品。移动用户发送到1065830096060 电信用户发送到10659396060 联通用户发送到1065596060

一周畅销药排行

1、碧生源减肥茶
2、美亚施康O.B蛋白素
3、9快9减肥胶囊
4、9快9减肥茶
5、一品康左旋肉碱茶多酚胶囊
6、雅姿纤维饼干
7、澳曲轻胶囊
8、曲美胶囊
——数据由南京金陵大药房提供

食物里面的卡路里

如果想瘦下来,那就要让自己每天所消耗的热量,高于每天所摄取的热量。每天维持新陈代谢所需要的1200kcal,加上每天一般活动所消耗的600kcal,总共是1800kcal。所以如果每天摄取少于1800kcal,就会减轻体重、燃烧脂肪。

五谷类

食品	分量	热量
白饭	1碗	200
粥	1碗	70
面	1碗	280
方便面	1袋	445
面包(连边)	1片	125
纯麦包(连边)	1片	92
烧卖	1件	42
叉烧包	1个	160
春卷	1件	136

蔬菜类

食品	分量	热量
茄子	100g	17
丝瓜	100g	17
青瓜	100g	11
苦瓜	100g	7
莲藕	100g	52
洋葱	100g	34
竹笋	100g	33
青萝卜	100g	23
红萝卜(熟)	100g	19
青椒(熟)	100g	14
白菜	100g	17
生菜	100g	14
椰菜花	100g	29
青豆	100g	68

肉类

食品	分量	热量
烧牛肉(瘦)	3片(薄)90g	175
烤牛扒(瘦)	1件(小)	155
鸡柳	80g	83
烧鸭	1份(120g)	356
龙虾肉	(半碗) (100g)	120
蟹肉	100g	90
白灼虾(中)	10只	200
银鳕鱼	75g	100
带鱼	75g	79
鱿鱼	75g	56

蔬果类

食品	分量	热量
橙	1个(中) (156g)	40
苹果	1个(大) (200g)	70
西柚	半个	40
香蕉	1只(120g)	76
芒果	1个(中) (200g)	88
西瓜	1磅4–6片(440g)	79
木瓜	100g	32
哈密瓜	1片	60
提子	10粒(大) (65g)	33
车厘子	10粒(大) (107g)	44
荔枝	8粒(中)	88
奇异果	1个	30
榴莲	1粒(2只鸡蛋大小)	80

快报记者 金宁 整理

»原来如此

各种减肥方法的原理

如今,各种各样的减肥方法让人目不暇接。减肥者们甚至弄不清楚她(他)所使用的减肥方法究竟是什么机理令人变苗条的?

肌肉运动促进脂肪分解

点评:由于人们在运动中肌肉加强了对血液内游离脂肪酸的摄取及利用,而血液则从脂肪细胞内加快释放游离脂肪酸来获得补充,其结果使体内脂肪消耗,体重下降。肌肉运动还通过增加血液内葡萄糖的利用率,防止多余的糖转化成脂肪,这样就减少了脂肪的形成。

饮食调整限制热量摄入

点评:饮食减肥是通过限制能量的摄入量,使总热量低于消耗量以减轻体重,具体原理为:根据你的肥胖程度,结合你的代谢率和活动量与工作负荷,算出24小时需要的热量,再扣除一定的热量摄入,在限制热能的范围内,合理安排蛋白质、脂肪和碳水化合物的进量,保证无机盐和维生素的供给充足,保证营养平衡。

针灸调理胖人脾胃

点评:针灸对人体某些穴位的刺激,可以调整胃肠道吸收和代谢,起到抑制胃肠吸收、促进代谢、调整内分泌的作用,让人吃得少以利于脂肪分解,达到减肥的效果。

按摩活血通络助减肥

点评:中医按摩以活血通络的方式调整脾胃,的确有辅助减肥的作用,它可以通过按摩促动脂肪,使肥胖的地方增加活动,让它处在柔软且容易燃烧消耗的状态。

快报记者 金宁

减肥药,怎么吃更安全

是药三分毒,从医生的角度来说,在体重不影响正常生活的前提下,是不提倡通过服用药物来减肥的。但实际生活中,有很多爱美人士在服用减肥药物,要想尽量保证安全,专家给出以下建议:

首先,减肥药并非人人适用。目前市场上的减肥药物虽然名目繁多,但大都是通过抑制胃肠道吸收的激素类药物、阻止葡萄糖利用的降糖药物和促使排泄的利尿剂、导泻剂来实现瘦身效果的。这些药物在减少吸收、加快新陈代谢的同时,也会在一定程度上升高血压,降低血糖,几种药物交叉作用还可能对神经系统和内分泌系统造成一定影响,使人出现头晕、心悸、乏力、出汗、月经失调等。因此,有心脑血管疾病隐患者,应避免使用减肥药。

其次,提倡从最小剂量试用。减肥不要急功近利,建议刚开始服用减肥药时,从说明书要求的最小剂量,甚至可以再少一点开始,如果两三天后没有出现胃肠道等方面的明显不适,再逐渐加量。



资料图片

一周后增加到正常的用量,其间出现明显身体不适要随时停药并到正规医院就诊,这样可以在更大程度上保证健康安全。

最后,要适时体检。吃减肥药期间,如果身体没有明显不适,就可以继续服用,但最好在用药半个月后,到医院检查一下血糖、血脂和肝功能,如果各项检查结果都在健康范围内,再去关注减肥效果。毕竟无论在任何时候,只有健康才是美丽的基础。

快报记者 金宁 整理

番泻叶能减肥吗?

健康版编辑:
我是一位在校大学生,我们寝室有8个女孩,为了减肥,其中有6个都在喝番泻叶水。请问,番泻叶水能长期喝吗?有没有副作用?

南京某高校 小陈

南京市中医院肛肠科副主任医师刘飞认为,番泻叶属于导泻类药物,它进入肠道以后刺激肠壁,使粪便很快排出。一般不主张用此减肥,常用于治疗便秘,便秘的人用它不要超过3g,而且泡的时候要注意时间,不能时间太长,建议泡25分钟。如果用水煮的话,建议煮15分钟,时间长了会把有效成分破坏掉。

由于番泻叶导泻作用快、导致腹泻次数多,临床上常用于希望在短时间内把积聚在体内的粪便排出者,在检查前需要清干净肠道者……但老年人、婴幼儿和孕妇不适合服用,他们的体质比较虚弱,大量地腹泻,会导致脱水、电解质紊乱甚至发生危险。

番泻叶不能长期服用,因为番泻叶含有蒽醌类物质,这种物质对肠道黏膜有刺激作用,时间长了会造成肠道黏膜病理性改变,临床上叫结肠黑病变。结肠黑病变目前被认为是一种癌前病变。

快报记者 金宁