Tan Tock Seng HOSPITAL

营养与饮食科部

体重管理

目录

- 超重和肥胖 3
  - 体重指数(BMI) 3
  - 腰围 4
- 保持健康体重的重要性 5
- 如何减掉多余的脂肪和体重？ 6
- 设定SMART目标 7
- 改变生活方式 – 健康均衡的饮食 8
  - 减少饮食分量 8
  - 减少脂肪摄入 9
  - 减少糖份摄入 12
  - 限制饮酒 15
  - 增加纤维摄入量- 16
  - 更健康的零食 17
  - 其他健康饮食建议 19
- 改变生活方式 – 体育运动 20
- 总结 21
- 饮食计划 22

超重和肥胖

超重和肥胖是指体内脂肪堆积过多，而可能影响健康。体脂可以用体重指数（BMI）和腰围来估计。

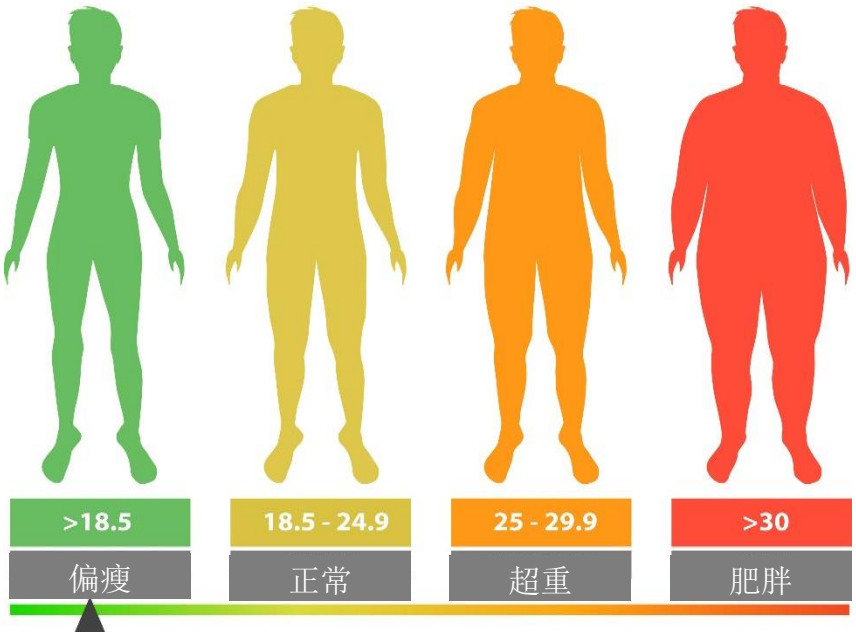
体重指数(BMI)

体重指数(BMI）是通过体重和身高来估算体内脂肪含量，确定体重类别。

$$\text{体重指数（BMI）} = \frac{\text{体重（公斤）}}{\text{身高（米）} \times \text{身高（米）}}$$

世界卫生组织（WHO）对超重和肥胖的定义如下所示。

体重指数



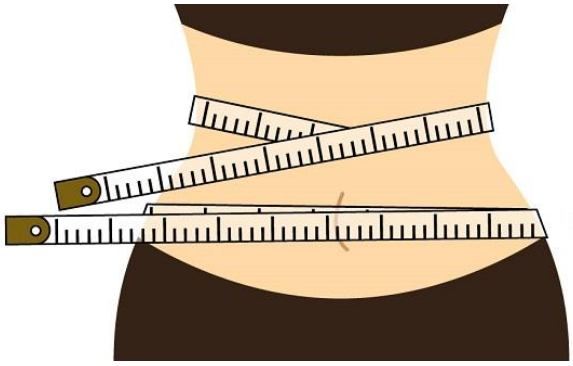
在BMI 相同的情况下，亚洲人的体脂含量通常高于白种人。BMI 为23的亚洲人患糖尿病和心脏病的风险更高 – 请参阅下一页的表格。

健康风险	BMI（公斤/米^2）
营养不良的风险	<18.5
低风险（健康范围）	**18.5 - 22.9**
中度风险	23 - 27.4
高风险	≥27.5

腰围

腰围可以估计出内脏脂肪(包裹腹部器官周围的脂肪)。腰围越大，说明腹部堆积的脂肪越多。若腰围超过某一水平，患心血管疾病和其他与肥胖相关的疾病的风险会较高 – 详情请参阅下表。

腰围（厘米）	
男性	女性
> 90	> 80



错误。腰围不是腰部最细的地方。

正确。在肚脐处测量腰围。

资料来源: HealthHub

保持健康体重的重要性

超重可能会增加许多与健康状况有关的风险，包括糖尿病、心脏病、中风、某些类型的癌症、背部和关节疼痛、睡眠呼吸暂停症（睡眠时呼吸困难）和抑郁症。这会影响您的日常生活、社交和工作表现。

保持健康的体重可以帮助您：

- ✓ 预防或管理您的健康状况
- ✓ 睡得更好，感觉更有活力

我为什么要减肥？

_____

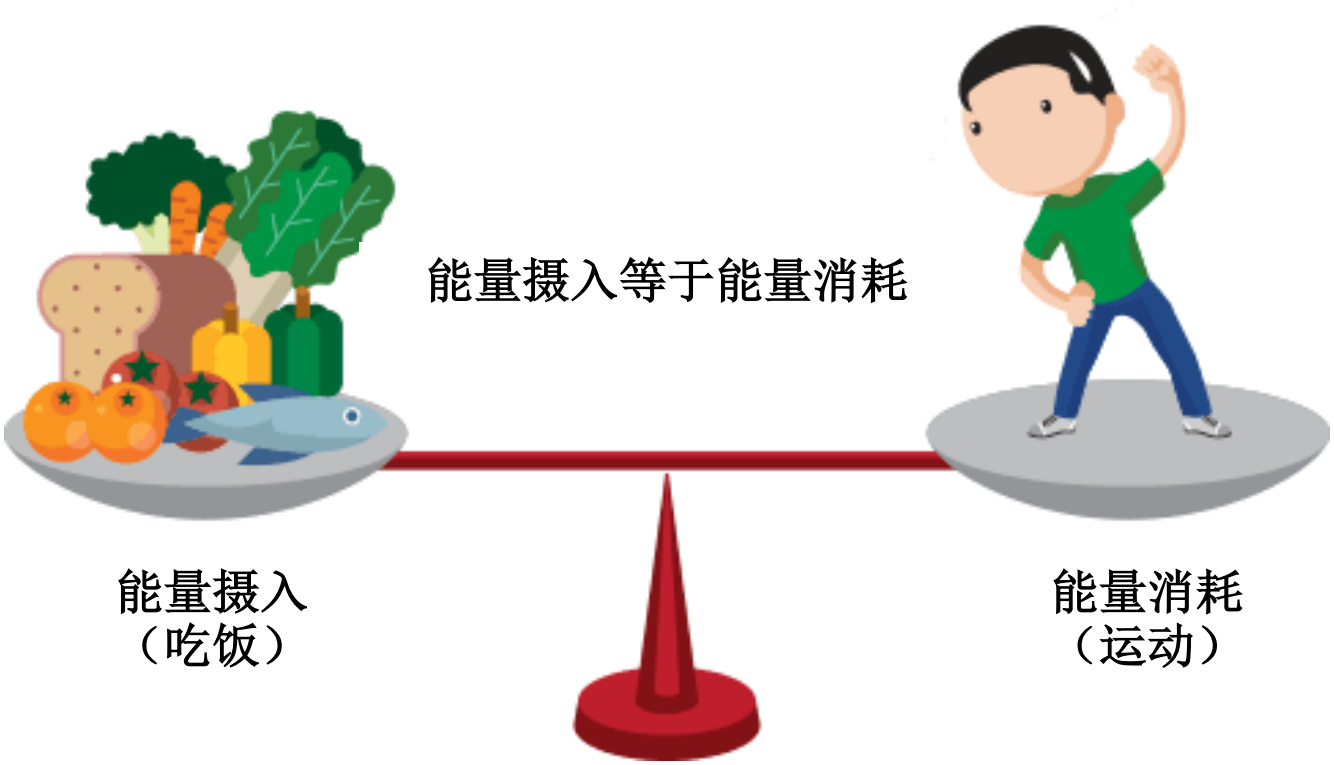
_____

_____

如何减掉多余的脂肪和体重

当您摄入的能量（能量摄入）超过消耗的能量（能量消耗）时，体重就会增加。为了减掉多余的脂肪和体重，您需要消耗比摄入更多的能量。您可以通过**健康均衡的饮食**和**定期运动**来实现这一点。

保持体重：能量摄入 = 能量消耗
体重减轻：能量摄入 < 能量消耗
体重增加：能量摄入 > 能量消耗



1 克碳水化合物 = 4千卡路里
1 克蛋白质 = 4千卡路里
1 克脂肪 = 9千卡路里
1 克酒精 = 7千卡路里

资料来源: HealthHub

设定 SMART 目标

减肥不是一蹴而就的。持续地减肥需要您对自己的生活方式和习惯做出永久性的改变。设定目标并安全地实现目标，使自己更加健康。

SMART 目标是：

- 明确 (Specific)
- 可测量 (Measurable)
- 可实现 (Attainable)
- 实际 (Realistic)（例如每周减重0.5 – 1公斤）
- 有时限 (Time-bound)

以下是 SMART 目标的示例：
我的目标是在6个月内以每周0.5-1公斤的速度减掉目前体重的10%。

目前体重：_____ 公斤 (BMI: _____)

目标体重: _____ 公斤_____ 月后 (BMI: _____)

改变生活方式 – 健康均衡的饮食

良好的营养是健康生活方式的重要组成部分。结合体育运动、**健康均衡的饮食**能够帮助您达到并保持健康的体重。

为了减少能量摄入，建议您：

- ✓ 减少饮食分量
- ✓ 减少脂肪摄入
- ✓ 减少糖份摄入
- ✓ 限制饮酒
- ✓ 增加纤维摄入量

减少饮食分量

“我的健康餐盘”是引导均衡和健康饮食的视觉指导。它告诉您每餐应该吃的分量。这样您就可以相应地计划您的食量。

- ✓ 盘子的一半装满水果和蔬菜
- ✓ 盘子的四分之一装满全谷物
- ✓ 盘子的四分之一装满肉类和其他食物

资料来源: HealthHub

减少脂肪摄入

脂肪的热量很高（1克脂肪 = 9千卡路里）。减少脂肪摄入是减少能量摄入的有效方法。

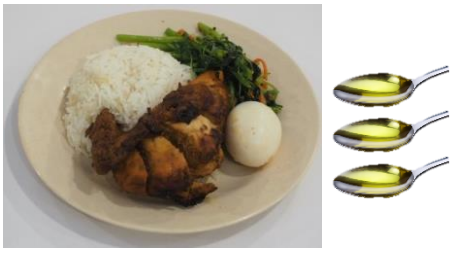
以下是一些应避免的高脂肪食物（✗）和它们的低脂肪替代品（✓）：

高脂肪食物 ✗	**低脂肪替代品** ✓
普通/日式蛋黄酱	淡蛋黄酱
沙拉酱 (如凯撒酱和千岛酱)	沙拉酱 (如香醋汁)
 肥肉和加工肉类（例如香肠、意大利腊肠、熏肉和火腿）	 瘦肉
 全脂/奶油乳制品	 低脂或脱脂乳制品
薯片、巧克力、蛋糕、糕点、冰淇淋	原味烤土豆、低脂酸奶、水果

健康烹饪建议：

- ✓ 烹饪时少用脂肪（油、黄油、猪油和酥油）。
- ✓ 选择低脂肪的烹饪方式，例如烧烤、烘焙、蒸和微波炉。
- ✓ 使用烹饪喷雾或不粘锅。
- ✓ 去除汤和肉汁上面的油脂层。
- ✓ 减少油炸食物的频率（例如，每周一次炸鸡翅而不是每天一次）。
- ✓ 减少涂抹量（例如人造黄油和花生酱）和沙拉酱。

外出就餐时的健康选择：

高脂肪食物 ✗	低脂肪替代品 ✓
	
椰浆饭配炸鸡翅、煎蛋、江鱼仔和辣椒 10 茶匙油	马来菜饭配烤鸡（去皮）、水煮蛋和炒蔬菜 3 茶匙油

1 茶匙 (tsp) = 5克油

高脂肪食物 ✗	低脂肪替代品 ✓
 叻沙 15 茶匙油	 鱼片米粉汤（无牛奶) 1 茶匙油
 印度香辣饭配咖喱鸡 12 茶匙油	 白米饭配烤鸡腿（去皮） 3 茶匙油

外出就餐时减少脂肪摄入的建议：

- ✓ 去掉肉类可见的脂肪和肉皮。
- ✓ 选择没有味道的白米饭/糙米饭，而不是有味道的米饭（例如鸡饭、椰浆饭和印度香辣饭)。
- ✓ 选择清汤面，而不是肉汁面或炒面/干面条。
- ✓ 不要加入炸葱、酱汁和肉汁。

减少糖分摄入

享用添加糖的食物和饮料会使您的饮食增加热量，但不会提供任何有价值的营养物质。建议糖的摄入量**不要超过每日摄入能量的10%**。

这大约是10茶匙的糖（基于每天2000卡路里的摄入量）。进一步减少到每天5茶匙的糖会带来其他的健康益处，如减肥。

以下是一些应避免的高糖食物（❌）和它们的低糖替代品（✓）：

高糖食物 ❌	**低糖替代品** ✓
 白糖、红糖、冰糖、葡萄糖、椰糖、糖浆	 肉桂粉、天然香料（如班兰叶）、人工甜味剂
  炼乳	 低脂淡炼乳
 糖果/棒棒糖	 无糖份糖果/棒棒糖
 罐头水果/果干	 新鲜水果/冷冻水果

以下是一些应避免的高糖饮料（❌）和它们的低糖替代品（✓）：

高糖饮料❌	低糖替代品✓
加炼乳的咖啡/茶 4 茶匙糖	不加奶和糖的咖啡/茶 0 茶匙糖
珍珠奶茶 10 茶匙糖	不加奶和糖的乌龙茶 0 茶匙糖
绿茶星冰乐 7 茶匙糖	不含奶和糖的绿茶 0 茶匙糖
加糖浆的豆浆 4 茶匙糖	不加糖浆的豆浆 1 茶匙糖

1 茶匙 (tsp) = 5克 糖

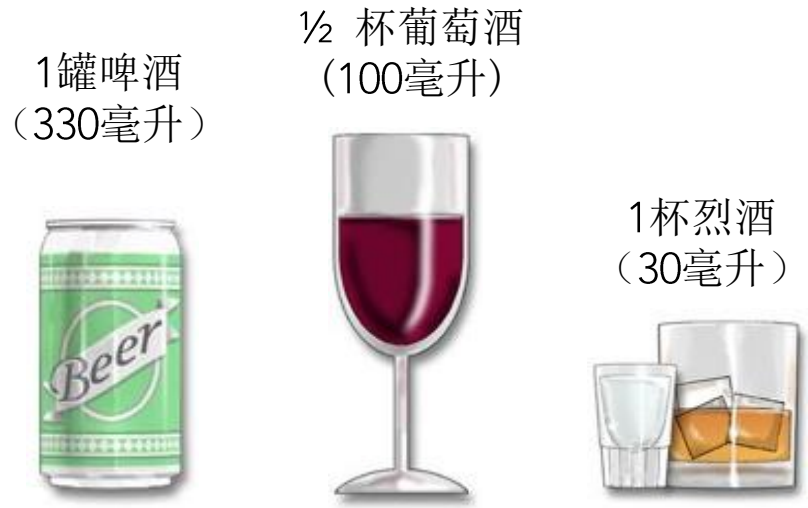
高糖饮料 ✗	低糖替代品 ✓
普通可乐软饮或能量饮料 7 茶匙糖	健怡/无糖可乐软饮或能量饮料 0 茶匙糖
加炼乳的麦芽饮料 4 茶匙糖	不加奶和糖的可可饮料 0 茶匙糖

减少糖摄入量的建议：

- ✓ 选择健怡(Diet)、无糖、低糖/少糖 或不添加糖的饮料。
- ✓ 点饮料时，要求“微甜/不甜”、“25%/0% 糖份”或“少/无糖浆”。
- ✓ 白开水最好。 可享用加入水果（例如柠檬）玫瑰或薄荷叶的水。

限制饮酒

酒精的热量很高（1克酒精 = 7千卡路里）。建议避免饮酒，因为酒精只能提供无营养的热量。然而，如果您有喝酒，一定要适量。女性每天的饮酒量不超过一标准杯，男性不超过两标准杯。



1标准杯示例

帮助您适量饮酒的建议：

- ✓ 饮酒的同时喝水。这将有助于减缓饮酒的速度。
- ✓ 使用低热量/零热量的混合饮料 (如健怡软饮和苏打水) 有助于减少添加的热量。
- ✓ 选择酒精含量较低或不含酒精的啤酒/葡萄酒/烈酒。
- ✓ 与其喝酒，不如考虑其他社交活动，比如和朋友一起运动。

增加纤维摄入量

高纤维食物需要更长的时间来消化。这将使您在更长的时间里有饱腹感，同时摄入的能量更少。

增加纤维摄入量的建议：

- ✓ 每天摄入两份水果和两份蔬菜。
- ✓ 选择全谷物（例如糙米、燕麦和全麦面包）。
- ✓ 烹饪时加入植物蛋白（例如豆类和扁豆）。
- ✓ 适量摄入健康的零食（例如坚果和种子）。

更健康的零食

有些零食含有高脂肪、高糖或两者兼而有之。这些零食的卡路里很高，您需要走更多步来燃烧这些热量。

以下是一些应避免的高热量零食（✗）和它们的低热量替代品（✓）：

高热量零食 ✗	低热量替代品 ✓
 1 包薯片（80克） = 8448 步	 1 杯不含黄油的玉米粒（164克） = 3916 步
 1 根巧克力棒（50克） = 6006 步	 1 块水果（75克） = 550 步
 1 块巧克力蛋糕（55克） = 4400 步	 1 片杂粮面包（32克） + 1茶匙人造黄油 = 2545 步

100 卡路里 = 2200 步

高热量零食	低热量替代品
 1 个咖喱鸡派（115克） = 7463 步	 1 片原味薄饼（45克） = 2139 步
 1 碗豆花，加一勺糖浆（310克） = 4024 步	 1碗豆花，不加糖浆（310克） = 1460 步
 1 份威化冰淇淋（110克） = 8433 步	 1 小盒低脂天然酸奶（150克） = 1947 步
 炸香蕉（65克） = 4312 步	 1 根香蕉（118克） = 1474 步
 1 块糕点/饼干 = 4488 步	 3 块传统鸡蛋糕/杂粮饼干（30克） = 3214 步

其他健康饮食建议

1. 定时吃饭

- 错过一顿饭会让您更加感到饥饿。因此，您更有可能暴饮暴食，吃不健康的零食或在下顿饭时吃得更多。

2. 查看食品标签

- 比较类似的食物，选择每百克食物热量较低的品牌。
- 选择带有“健康选择”标志的食品和餐馆。

Healthier Choice
Health Promotion Board
Eat All Foods In Moderation

3. 注意饮食

- 听从身体的需求。饿了才吃，吃饱了就停止进食。
- 专心吃饭，不要分心。
- 细嚼慢咽，不要吃得太快。您的大脑需要20分钟才能意识到您吃饱了。

改变生活方式 – 体育运动

体育运动的好处：

- ✓ 帮助您管控体重
- ✓ 减少体内脂肪
- ✓ 降低患慢性疾病的风险
  （例如糖尿病、心脏病和中风）
- ✓ 降低血糖和胆固醇水平
- ✓ 疏解压力
- ✓ 促进您的良好睡眠

每周5天，每天至少30分钟的中强度体育锻炼。

以下是您可以如何将体育锻炼融入日常生活的方式：

- ✓ 提前一站下车，并步行到目的地。
- ✓ 走楼梯而不是乘搭电梯。
- ✓ 从小运动量开始，随着时间的推移，逐渐增加体育运动的强度
  （例如，从第一周每天一层楼梯开始，每周增加一层 ）.

您可向医生查询自己的身体状况是否适合进行这些体育锻炼。

总结

超重可能会增加许多与健康状况有关的风险。当您摄入的能量（能量摄入）超过消耗的能量（能量消耗）时，体重就会增加。为了减掉多余的脂肪和体重，您需要消耗比摄入更多的能量。您可以通过健康均衡的饮食和定期的运动来实现这一点。

为了减少能量摄入，建议您：

- ✓ 减少饮食分量
- ✓ 减少脂肪摄入
- ✓ 减少糖份摄入
- ✓ 限制饮酒
- ✓ 增加纤维摄入量

计划

_____

_____

_____

_____

_____

_____

饮食计划

早餐

早茶

午餐

下午茶

晚餐

夜宵

B2 诊所
营养与饮食科部
陈笃生医疗中心，B2 楼

联络热线：
6357 7000（中央热线）

若想了解更多详情，请用智能手机
扫描以上的二维码，或浏览
http://bit.ly/TTSHHealth-Library

这些讯息对您有帮助吗？如果您对
所阅读的内容有任何意见或疑问，
请随时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg

Tan Tock Seng
HOSPITAL
National Healthcare Group

©新加坡陈笃生医院，2021年版权所有。截至2021年 10月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文 档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数 据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱

PECC-DIS-ED-2020-976C-v1