

2011年公卫基础：肥胖的膳食原则 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654489.htm

肥胖治疗原则是达到能量负平衡，促进脂肪分解。肥胖是人体脂肪的过量贮存，表现为脂肪细胞增多和(或)细胞体积增大，即全身脂肪组织块增大，与其他组织失去正常比例的一种状态。常表现为体重超过了相应身高标准体重20%以上。肥胖是一种易发现的、明显的、却又是复杂的代谢失调症，是一种可影响整个机体正常功能的生理过程，也就是说肥胖本身是一种信号，预示机体存在更难预防或治愈的严重“疾病”。关于肥胖的预防措施，首要的任务是在公众中宣传肥胖对人类健康的危害，指导居民合理膳食。可操作方法是纠正不良饮食习惯、生活习惯，多参加户外活动和体育锻炼。由于肥胖大多数是由外因引起的，因而从理论上讲应该是可以预防的，但在实际生活中由于不良习惯很难改变，行之有效的预防措施又难以坚持，因此预防的效果往往不是很大。尽管如此，人们还是在积极寻求预防或治疗肥胖的有效措施。肥胖治疗原则是达到能量负平衡，促进脂肪分解。目前常采用的方法有以下几种：控制总能量摄入量，限值每天的食物摄入量和摄入食物的种类，以便减少摄入的能量。减少能量是必须以保证人体能从事正常的活动为原则，一般成人每天摄入能量控制在4184kJ(1000kcal)左右，最低不应低于3347.2kJ(800kcal)。否则会影响正常活动，甚至会对机体造成损害。除控制总能量摄入外，还应控制三大供能营养素的供能比，即蛋白质占总能量的25%，脂肪占总能量的10%，碳水化合物占总能量

的65%。因此在选择食物种类上，应多吃瘦肉、奶、水果、蔬菜和谷类食物，少吃肥肉等油脂含量高的食物，一日三餐食物总摄入量应控制在500g以内。为防止饥饿感，可吃纤维含量高的食品或市场上出售的纤维食品。在减少食物摄入总量的同时，应注意保证蛋白质、维生素、无机盐和微量元素的摄入量达到推荐供给量标准，以便满足机体正常生理需要。同时为了达到减肥目的，还应改掉不良的饮食习惯，如暴饮暴食、吃零食、偏食等。合理的膳食调整和控制能量摄入是预防和控制肥胖的基本措施，只要持之以恒，长期坚持，定能收到良好效果。运动法，如长期低强度体力活动(如散步)与高强度体育活动一样有效。大多数肥胖患者不习惯于体育活动，并常会中断。其实低强度活动如散步、骑自行车等很容易坚持，应是肥胖患者首选的运动疗法。通常的做法是运动疗法和节食法并用，这样会取得更有效的减肥效果。当然其他还有药物疗法，针刺疗法、耳穴贴压法、艾灸疗法、指针减肥法、推拿按摩法等，用于治疗单纯性肥胖症。相关推荐：[#0000ff>2011年公卫理论：奶粉的营养价值介绍](#)
[#0000ff>2011年公卫理论：碳水化合物的功能介绍](#)
[#0000ff>2011年公卫基础知识：巧食三餐有助益智](#) 特别推荐：[#fff0000>2011年公卫执业医师考试大纲](#) [#0000ff>考试时间](#) 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com