

人类对甜食和高能量食物的偏好深植于基因之中——

长胖容易减肥难的困惑怎么破

本报记者 王美华

近日,2026中国肥胖大会在北京举行。本届大会以“肥胖症防治需体系化与规范化”为主题。会上,专家学者围绕肥胖症防治的临床实践、基础研究、公共卫生策略等话题开展深入交流。

性、易复发的疾病属性,在慢病管理模式的框架下,将有效治疗与长期管理有机衔接,同步关注患者的健康获益与社会心理需求。他呼吁,将提升科学认知、规范诊疗、患者支持和去污名化有机结合,是完善肥胖防治体系、提升长期管理质量的关键路径。

“自现代抗肥胖药物问世以来,全球对肥胖问题的关注度才出现显著提升。”纪立农介绍,与糖尿病学相比,肥胖学仍是一门尚不成熟的医学学科。从疾病防治体系的视角看,世界各国各地区的发展水平大致处于同一阶段。在此背景下,开展肥胖症临床管理和预防领域的全球协作,既可以避免重复投入高成本的试错,也能加快临床科学研究进展和防治体系的建立。

告别药物偏见 筑牢生活方式减重基石

“打减肥针,就代表意志力差吗?比肥胖本身更可怕的,其实是社会偏见。”纪立农直言,社会上普遍将药物减重视作“投机取巧”,甚至视为一种“欺骗”。相较于通过饮食运动减重的人群,使用药物者往往会遭受更多负面评价,这让许多接受药物治疗的肥胖症患者对长期用药顾虑重重,不仅影响心理状态,更直接干扰了长期的体重管理。

“我管住嘴、坚持泡健身房才维持住体重,凭什么别人打一针就能瘦下来?”在网上,类似想法并不鲜见。纪立农表示,这种偏见会直接影响人们进行体重管理、慢性病治疗的主观意愿,妨碍患者就医,也会降低患者长期坚持减重治疗的动力。他呼吁,要更多关注肥胖污名化问题,从多角度进行解读和科普宣传,“只有改变深层的社会固有



近日,市民在江苏省南京市玄武湖公园跑步。

史俊摄(人民图片)

偏见,才能真正改善肥胖人群在医疗体系及大众眼中的处境。

不过,随着用药物减重的人群增多,另一个误区也随之出现——以为打了减肥针就能“万事大吉”。

“打减肥针,如果不配合良好的生活方式并且长期坚持执行,体重一定会反弹。”北京协和医院临床营养科副主任陈伟提醒,停药后如果重新回到不良生活习惯,体重很容易反弹,因为不良生活习惯就是造成肥胖的重要原因。因此,要在药物治疗过程中建立起健康的生活方式。

针对现实中肥胖患者普遍存在的体重反弹困扰,陈伟给出四点建议:每日测体重,做到心中有数;管好饮食,对每天吃多少、吃什么,做到心中有数;坚持运动,每次进行30至60分钟的有效体力活动,每周不少于5天;早睡早起,每天保证7小时以上的优质睡眠。

在运动方面,陈伟纠正了一个常见误区——很多人对运动抱有“仪式感”,觉得必须凑够60分钟才算数,时间不够便干脆不动。他强调,动比不动强,只要不造成运动损伤,就应利用碎片化时间坚持日常运动,不要攒到某天一次性运动两三个小时,“千里之行始于足下,每天动一动,才是减重运动的‘上上之道’”。

近年来,辟谷、生酮饮食等网红减重法风靡一时,使用这些方法在短期内体重下降明显,吸引了不少追随者。陈伟提醒:“要小心,你减掉的可能并不是脂肪。单纯依靠极低能量摄入的饮食方式,减掉的往往是水分和肌肉。真正想要减掉脂肪,需要长期坚持饮食配合运动。”他建议,实现长期的体重管理,需要客观分析自身肥胖原因,找到适合自己的生活管理方式,再搭配短期减重手段,才能让体重长期稳定。

抓住干预窗口 月降一斤重腰缩一指宽

“全球成人超重肥胖人数超21亿

人,我国成人超重肥胖人数约占全球成人超重肥胖人数的19%。”中国疾控中心慢病和老龄健康管理处研究员赖建强介绍,未来5至10年是我国遏制超重肥胖上升趋势的关键期,需完成从“治已病”到“治未病”、从“以疾病为中心”到“以健康为中心”的根本性转变。

超重肥胖的根源,在于生活方式的剧烈变迁。“原来吃不饱、到处跑,现在是吃得饱、床上躺。”赖建强介绍,我国居民在家就餐比例已从1978年的约95%下降至2025年的约60%,外出就餐和点外卖比例持续攀升,高油高盐高糖的食物环境让体重管理难上加难。

此外,超重肥胖还具有明显的家庭聚集性和代际传递性。赖建强表示,对个人而言,3岁以前是饮食行为形成的关键阶段,7至15岁是超重肥胖干预关键窗口期。“到了成年再想改变饮食习惯,往往只能控制摄入量,饮食结构上很难大改。”他说,如果不抓住7至15岁的干预窗口期,控制超重肥胖将更困难。

生活方式变化对能量摄入的影响,比许多人想象的更大。赖建强给出一组推算数据:一个人如果以点外卖替代做饭、以网络购物替代线下购物,每天净减少步行约3000步,减少中等体力活动约70分钟,每天能量消耗净减少约175千卡。照此推算,一个人每年将少消耗热量约6.4万千卡,理论上每年将增加体重约8.3公斤。

在我国,体重管理已上升到国家层面。自2024年国家卫生健康委等16个部门联合启动为期三年的“体重管理年”活动以来,各省份已陆续出台相应实施方案。“国家大力支持体重管理,但最终还要落到每个人的行动上。每个人都可能是超重肥胖的风险者,应当积极管理好自己的体重。”赖建强说。

“长胖容易减肥难,这是自然规律,人类对甜食和高能量食物的偏好深植于基因之中。”赖建强建议,超重肥胖人群可以设定一个目标:每天少吃一两饭、多走一刻钟,每月减重一斤左右、腰围缩减约一指宽,日积月累,就能实现健康体重管理。

会加倍:餐前先喝一杯水,自然减少进食量;进餐顺序上,先吃蔬菜,再吃蛋白质,最后吃主食;对附赠的酸梅汤、腌制小菜等“配餐”保持警惕,能不碰就不碰;少点“饮料套餐”,可乐、奶茶足以抵消你的健康努力;吃到七八分饱就停下,不要勉强吃完。

六类外卖,格外注意

六类常见外卖需格外注意,各有避坑策略:

盖浇饭:菜汁油盐全渗入米饭,是最大隐患。优先选番茄炒蛋、青椒肉丝等清爽浇头,避开红烧肉、回锅肉;吃前先沥掉汤汁,不拌饭。

面条/米线:弊端是面多菜少、汤高盐高油。选择时优先选清汤底(不选红油、骨

首先需要制定适合的目标

对于大多数轻度肥胖者,可以设定3-6个月内减重5%-15%的目标

在行为心理上,要建立正确减重认知

在运动方面

减重期间,成年人每周需进行150-420分钟有氧运动

体重维持阶段每周保持

200-300分钟即可

同时可搭配力量训练

在饮食方面

不盲目极端地少吃

控制热量的同时保证蛋白质、维生素等营养的均衡摄入

健谈

今年初,一位朋友开始减肥,短短几个月,竟瘦了40斤。方法朴素得令人意外——每天雷打不动地跑步,饮食上近乎苛刻地控制,也就是“管住嘴,迈开腿”。大半年过去,体重至今未反弹。看着他日渐利落的身影,我深受触动。这份近在咫尺的自律,比任何励志语录都更有冲击力。

可轮到自己,却是另一番滋味。不久前体检,我站上体重秤,数字让我吃了一惊:不知不觉间体重增加了近10斤,BMI已逼近超重红线。我自认平时运动不少,饮食结构也算合理,极少碰油炸和甜食,怎么就悄无声息地胖了这么多?试过几次不吃晚饭,体重却几乎纹丝不动。带着满腹疑惑,我走进了医院的减重门诊。

医生问得很细致,从三餐、作息时间到运动频率,事无巨细。最后,她把疑点落在了我每日随餐摄入的水果上——三餐都吃,容易过量,果糖也是糖,消耗不掉,一样会转化为脂肪。医生给出的方案很简单:暂停水果,戒掉所有零食,每餐再少吃一点,同时适当增加运动强度,制造热量缺口。

就这样,我告别了水果,开始认真估算每一餐的热量。变化,在这细微的节制中悄然发生。两个月后,陆续有同事朋友对我说:“你瘦了。”上秤一称,轻了六七斤。那一刻,心中涌起踏实的喜悦——身体从不说谎,它忠实地记录着我们每一分摄入与消耗,容不得半点自欺。

这次经历,让我对“知易行难”有了切肤的体会。如今,“16+8”、轻断食、代餐……减肥方法层出不穷,但核心逻辑只有一个:制造热量缺口。这个道理几乎人人皆知,可为什么真正成功并长期保持的人却不多?因为“知道”与“做到”之间,隔着无数具体而微的生活场景,更藏着诸多不易察觉的认知陷阱。要填补“知”与“行”之间的鸿沟,仅靠一时意志力远远不够,还需要一个更稳定、更持久地对抗惰性的力量,在我看来,这个力量就是“责任”。

减重,首先是对自己负责。体重秤上的数字,远不止关乎美丑,更是身体内部代谢状况的晴雨表,是未来慢性疾病风险的预警器。我们自己是健康的第一责任人,没有健康的身体,一切理想、抱负、对美好生活的向往,都可能成为无本之木。管理体重,本质上是在为自己的生命质量托底,为人生这场长跑储备最基础的本钱。这份清醒,是自律的起点。

减重,也是对家人负责。人从来不是孤立的个体,尤其是中年人,上有老下有小,是家庭的顶梁柱。倘若因体重失控而引发代谢、心脑血管等疾病,倒下的不仅是一个人,更可能是一个家庭的安稳与幸福。爱父母,就要有体力陪他们安度晚年;爱伴侣,就要有能力与之并肩同行;爱子女,就要有精力见证他们成长。管好自己的健康,不给家人添负累,这本身就是一种深沉而具体的家庭责任感。

减重,还是对工作负责。“为祖国健康工作五十年”,这句朴素的话里,蕴含着令人动容的情怀。无论从事何种职业,健康的体魄都是履职尽责的前提。精神饱满、精力充沛,方能思维敏捷、高效任事;而精神萎靡、百病缠身,不仅个人难堪其负,也会影响团队的运转、贻误工作的推进。从这个意义上说,管理体重、强健体魄,不只是私事,也是一种职业担当。

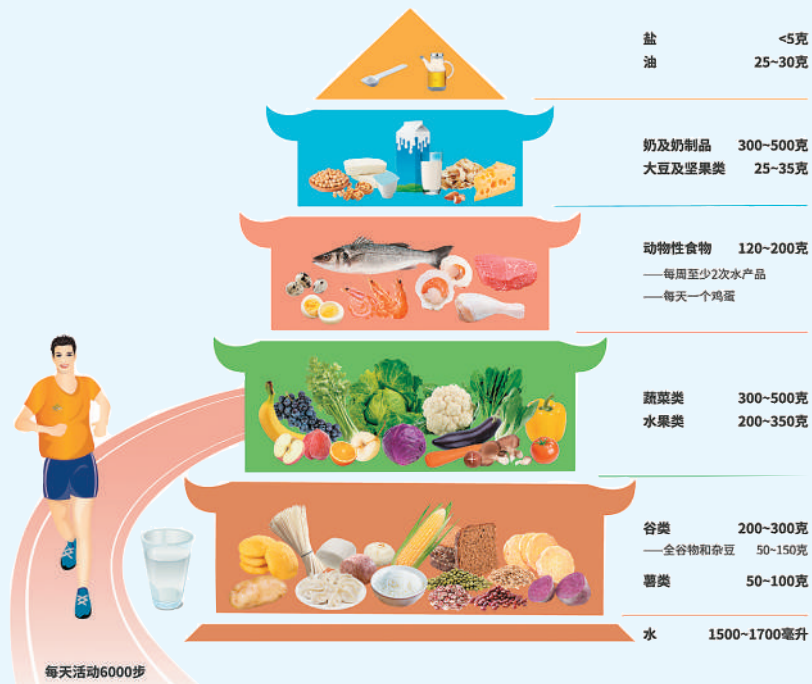
想通了这些,管理体重就不是被动的指令,而成为主动的选择。归根结底,做自己健康的第一责任人,值得我们用一生去践行。

我们为什么要控制体重

话枚



中国居民平衡膳食宝塔(2022) Chinese Food Guide Pagoda(2022)



图为中国居民平衡膳食宝塔(2022)。

图片源自中国营养学会官网

如今,外卖已融入现代生活,成为很多人日常饮食不可或缺的一部分。然而,“方便”与“健康”之间,横亘着一条需要主动跨越的鸿沟。

其实,外卖不等于垃圾食品,关键在于如何点。只要掌握方法,外卖同样可以吃得营养、均衡、安心。

蔬菜过半,主食减量

许多外卖套餐,本质上是“碳水炸弹+油脂陷阱”:一大份米饭配几根青菜和薄薄几片肉,或是一碗面条上零星点缀着几片肉和菜叶。因此,选外卖首先要学会看比例,一份合格的健康外卖,蔬菜应占餐盒的一半,蛋白质占1/4,主食占1/4。如果发现外卖图片里米饭占了2/3,果断换一家。

其次,避开关键词。尽量少点名称中带有“爆炒”“干煸”“油炸”“糖醋”“红烧”“回锅”等字样的菜品,优先选择清蒸、白灼、凉拌、炖煮等清淡烹饪方式。

最后,对主食进行“升级”。白米饭、白面条虽是默认搭配,但你可以主动减量——

米饭只吃一半,省下的空间留给蔬菜;或者自备全麦面包、煮玉米,与外卖混搭;下单时备注“米饭换杂粮饭”,或选择提供糙米、燕麦饭的商家,多花两元钱,升糖速度就能降一半。

蛋白优选,配菜作主

蛋白质的选择直接影响饱腹感和营养质量。优先选择去皮鸡腿、清蒸鱼、白灼虾、豆腐、鸡蛋、瘦牛肉;尽量避开炸鸡排、红烧肉、肥牛卷以及腊肠、培根、午餐肉等加工肉制品。若是点麻辣烫或自选菜,可适当多拿豆腐、豆皮、鸡蛋、瘦肉片,少选丸子、午餐肉和肥牛卷。

蔬菜方面,外卖常见的问题是量少、油重、盐多。最直接的办法是单独加一份焯水青菜,并备注“少油少盐”;或者自备一根

黄瓜、一个番茄,饭前先吃掉,既增加膳食纤维,又能自然减少主食摄入。

更高阶的做法是,把“配菜”变成“主菜”。比如点一份蒜蓉西蓝花,搭配小份米饭和鸡胸肉,远比一份油腻的盖浇饭健康得多。

酱汁分装,蘸食减量

外卖的“灵魂”酱汁,恰恰是热量和钠的“重灾区”。点餐时务必备注“酱汁分装”,吃的时候蘸着吃,而不是全部拌进去,这样可减少30%—50%的酱汁摄入。若商家不支持分装,至少要求“少酱”或“免酱”,自己用醋、生抽、蒜末简单调味。别小看这一勺——少放一勺酱,约等于减少50千卡热量,日积月累效果可观。

日常养成这5个点餐小习惯,健康效果