



减肥 选择一个菜单

DIMAGRIRE SCEGLIERE UNA DIETA

选择一个菜单或确定一项饮食计划

Scegliere una dieta o definire un piano di alimentazione

热量是衡量食物里能量的单位，我们身体的正常活动需要热量。任何饮食的目的都是消耗掉体内所产生的热量。

减轻体重的快慢取决于年龄，性别以及体重的多少。

- 老年人的新陈代谢比年轻人慢，变瘦也较慢。
- 对于体重和身高相同的男女，男子比女子更容易减轻体重，因为消耗的能量更多。
- 肥胖者比体重稍微超重者更能迅速减肥。

热量的需求。对于男女日常热量的需求是建立在体重，性别，活动量的基础上。通常，最好是选择含有足够的蛋白质，碳水化合物，脂肪酸，和维生素的食品。

尤其是要避免酒类和含糖的饮料，也包括甜食（糖果，蛋糕，饼干），因为这些食品产生大量的热量，却含有极少的营养成分。

量的控制。减肥最简便的方法是购买低热量的冷冻食品，或代替就餐的饮料。一天的饮食可以如下：

- 早点，一杯饮料或在酒吧用餐。
- 午饭，一杯代替就餐的饮料或一份低热量的冷冻食品（250-350）卡。
- 晚饭，一份低热量的冷冻食品，或配有蔬菜的食物。

这份菜单一天能提供1000-1500卡。

低脂肪饮食。饮食中的大量脂肪可以降低：

吃含类脂化合物低的食物。意味着食物里的脂肪的热量能降低30%。通常，脂肪的含量都写在商标上。对于一个含有1500卡热量的饮食，一天脂肪的含量不能超过45克。

低碳水化合物的饮食

- 使用一份含碳水化合物极低的饮食，一天只能产生0-60克的碳水化合物（一个标准的饮食含有200到300克的碳水化合物）。吃含碳水化合物极低的饮食会让人引起便秘，头痛，气息恶臭，肌肉抽筋，腹泻及虚弱无力。
- 使用一份一天含60-130克低碳水化合物的饮食。碳水化合物存在于水果，蔬菜，面包，米饭，面食和谷物类，酒类，奶制品里。肉类和鱼类不含有碳水化合物。

地中海饮食。是指整个地中海橄榄种植区域内吃的方式。大部分地中海饮食包括：

- 多吃单一不饱和脂肪（橄榄，核桃，杏仁），少吃动物脂肪（黄油）。
- 多吃蔬菜，水果，豆类和谷物类（一天7-10份水果和蔬菜）。
- 吃适量的奶和奶制品，尤其是奶酪。这类产品应该是低脂肪的（脱脂奶，酸奶，脱脂奶酪。）
- 肉类食品要少吃兽类，多吃鱼类或禽类。
- 对于酒类，适量的红葡萄酒可预防心血管病。对于妇女而言，一天一杯为适量，对于男子则一天两杯。



哪一种饮食较好？

大量的学者对不同的减肥饮食进行了比较，这些食品有含糖低，含类脂化合物低，热量低的食物，但没有一种比另外一种更好。重要的是选择一种自己喜欢的含有各种成分食物，尽力保持计划开始时所要求的量计。

流行的减肥方式。

通常，人们希望快速减肥，一周减轻(1-2公斤多)并保证不必放弃自己喜欢的食物。有些方法花费太高，其中包括预种，药物，或已配好的食品。通常的减肥方法都缺少安全有效的科学基础，总是以照片或证人来描述“之前”和“之后”。

流行的减肥方式是建立在花费时间和金钱的基

础上，不被肯定。最好是跟自己的家庭医生一起确定一个安全有效的策略，并在计划的时间内维持下去。



RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: “ELISA. Educare e informare sulla salute”. Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Bi Xu

备注: 此文件只是提供健康资讯，不能代替医生的诊断和建议。此外，如同任何刊物，内容需不断更新