

要减肥 管住嘴

减肥到底是种什么样的体验?如果吃之前,能知道食物有多少热量,减肥是不是会变得容易一些?如今,不少餐饮店流行标注食材的热量。专家告诉记者,先计算一天需要消耗多少热量,再选择吃多少热量的食物,会更容易控制身材。

现代快报/ZAKER南京记者 俞月花 刘峻

# 菜单上标热量,真能让你管住嘴?

快报记者体验减肥套餐,吃完感觉像没吃,于是又加菜了

## 记者体验

### 减肥不易,一顿饭很容易超标

昨天中午,现代快报记者来到南京新街口一家餐饮店。店里提供各种时蔬和水果,还有鸡肉、牛肉等肉类。每一种菜品都有一个圆形牌子,上面标注着菜品的热量。

据了解,一个健康的成年女性每天需要摄入1800~1900千卡的热量。“如果有减肥需求,可以在此基础上降低卡路里摄入,比如每餐控制在300~400千卡。”服务人员说。

店里还有四份经典套餐可供选择。例如“海陆盛筵”套餐,其中包括爽脆基底、西葫芦、黑橄榄、烟熏三文鱼、五香牛肉、南瓜,热量共计320千卡;“小鸡快跑”套餐,包含鸡脯肉、鸡蛋白、烟熏鸡肉、黄洋葱、甜玉米、水果

黄瓜等,热量共计267千卡。

顾客点完餐买单时,收银员还会打印一份营养成分清单,包括这餐蛋白质含量多少,热量脂肪含量多少,维生素A、E、C分别占比多少等。

记者点了其中一款田园时光套餐。其中包括:爽脆基底、樱桃番茄、彩椒、紫甘蓝、槟榔芋、玉米笋、鹰嘴豆、混合坚果、五谷米浆,热量总共是346千卡。

吃完后,感觉好像没有吃什么东西,于是记者又点了一份烟熏鸡肉和一份五香牛肉。不过,这次没有吃完,大约剩下30%。

此时,记者已经不敢算自己吃下多少卡路里了,只知道大大超过了原先设定的300千卡。看来,减肥真的不容易。



田园时光套餐,其中每一样都标注了热量 现代快报/ZAKER南京记者 俞月花 摄 制图 俞晓翔

田园时光套餐	
爽脆基底:	19千卡
樱桃番茄:	11千卡
彩椒:	10千卡
紫甘蓝:	8千卡
槟榔芋:	45千卡
玉米笋:	3千卡
鹰嘴豆:	68千卡
混合坚果:	112千卡
五谷米浆:	70千卡
总热量: 346千卡	

## 专家建议

### 饮食要遵循“量出为入”的原则

南医大二附院营养师梁婷告诉记者,饮食要遵循“量出为入”的原则,就是说,这一天,大概消耗多少热量,就吃多少热量食物。这样才能保证热量的摄入和支出大体平衡。

根据中国营养学会最新发布的《中国居民膳食营养素参考摄入量》来看,轻体力活动女性每日推荐摄入为1800千卡,男性为2200千卡。如果一个人

在相当长的时间内体重没有明显改变,就说明能量摄入和消耗是平衡的。一旦摄入的能量大于消耗的能量,能量就会在体内贮存起来变成脂肪。

梁婷说,很多时候,我们还要计算那些看不见的热量。比如色拉中的色拉酱,不知不觉就加了很多,但色拉酱70%是脂肪,它的主要原料是色拉油和蛋黄。另外,一勺植物油(14g)大概

有130卡的热量,而炒一盘青菜就可能要用两三勺油。

此外,不少人喜欢吃多了之后再去做消耗。但这种方式,比较难控制。比如,100克肥肉含800千卡热量,而一个体重60公斤的人慢走1个小时,才消耗210千卡热量。这意味着,吃100克肥肉,需要走3个多小时,才能消耗这些热量。对不少人而言,这种运动强度很难达到。

## 点评

专家表示,这个食谱一开始太素了,虽然热量比较低,但如果长期这么吃,身体会出现异常状况。因为身体的能量主要来自脂肪、碳水化合物和蛋白质,如果不吃肉和主食,只吃蔬果,长此以往,蛋白质、脂肪和碳水化

合物就会严重不足。摄入的能量大大减少,会导致营养不良、贫血、骨质疏松症的发生概率大大提高,进而影响身体各个机能。

不过,记者选择的水果是对的,想减肥的人应选择小番茄这些糖分低的水果。

要减肥 迈开腿

5岁女孩雅雅体重达到60多斤,超过正常标准20多斤。如今的小胖墩越来越多,很多家长认为是吃零食导致的,但在南京举行的第二届中国儿童肥胖和高血压学术会议上,记者获悉,肥胖特别是儿童肥胖不单单与饮食有关,静坐时间过多、活动太少、饮食结构不合理等不健康的生活方式,都是导致小胖墩越来越多的重要原因。

通讯员 孔晓明 现代快报/ZAKER南京记者 安莹

# 长期静坐很少运动,5岁娃体重60多斤

专家:干预儿童肥胖应从调整饮食、加强运动等方面一起着手

## 雅雅的一天

早晨 起床后吃早饭,然后爸爸妈妈开车送她去幼儿园,除了参加园里的一些户外活动外,雅雅几乎没有运动;

中午 因为对幼儿园食物不感兴趣,雅雅基本不吃午饭,下午爷爷奶奶会带很多好吃的接雅雅放学。在吃完蛋糕、糖果、饮料等食物后,雅雅会去一些兴趣班,比如书法、钢琴等,这中间也是以坐为主;

晚上 晚饭时间是雅雅胃口最好的时候,吃完没多久,雅雅就上床睡觉进入梦乡。



漫画 俞晓翔

## 南京五分之一中小學生是小胖墩

江苏省2013年发布的学生体质健康监测结果并不乐观:全省15.7%的学生超重,比例高于全国。而最新调查显示,南京70万中小學生中肥胖比例已经接近20%。

南京市妇幼保健院儿童保健所儿科学博士张敏介绍,雅雅是她是在门诊遇到的“小病例”,她一天的生活在如今的孩

子中很具有代表性。而让人担忧的是,这样的“小病例”越来越多。

根据WHO《关于身体活动有益健康的全球建议》,儿童青少年每天应至少参加60分钟中等到高强度的身体活动,但是雅雅完全达不到这个强度。在这种生活状态下,5岁的雅雅体重60多斤也就不奇怪了。张敏

分析,从近10年来看,幼儿园、中小学學生每天摄入的食物总量并未增多,但是食物的来源和饮食结构发生了很大变化。此外,儿童户外活动的时间、强度也在发生变化。肥胖的干预除了合理膳食、控制高糖高脂食物的摄入外,加强运动干预,推进健康良好的生活方式也很重要。

## 小时候发胖,以后减肥会很困难

中国营养健康调查的最新章节显示,我国中小學生的肥胖率将近10%。

专家说,青春期的孩子如果变成小胖子,以后减肥将变得非常困难。人有两个时期容易长胖:出生后第一年、学龄前

的4~6岁和11~13岁进入青春期的。若在这三个时期内摄入营养过多,即可引起脂肪细胞数目的增多、体积增大,患肥胖症的概率很大。

肥胖不仅会给儿童带来高血压、高血糖、血脂异常、骨关

节发育异常等危害,还直接与青少年期、甚至成人后代谢异常息息相关。张敏提醒,关注肥胖应从儿童做起,干预儿童肥胖应从饮食调整、运动干预、健康生活方式的形成等多方面共同着手。