

健康减重，推荐“吃动睡”黄金组合 | 世界肥胖日

科学吃喝，不走弯路



在饮食管理方面，核心建议是多样化、适量化、个性化。

首先，保证食物种类丰富，每天摄入食物种类不少于 12 种，每周不少于 25 种。避免单一食物过量摄入，确保营养全面、均衡。

其次，摒弃“减重就要省略某一餐”的错误观念。很多人认为，不吃早餐、晚餐或合并餐次，能减少能量摄入，从而达到减重的目的。但实际上，一日三餐是经过长期实践验证的合

理进食节律。省略任何一餐，都可能导致血糖波动、饥饿感累积，不仅影响身体健康，还可能让你下一餐暴饮暴食，结果就是能量摄入超标，不利于体重控制。减重人群也应在保证三餐规律的基础上，适当减少每餐摄入的量，如降至原来的 2/3，每餐吃到七分饱，而非直接断餐。

再次，纠正“带着饥饿感睡觉”的误区。轻度饥饿可能有助于改善代谢，但过度饥饿会导致低血糖，不仅影响睡眠质量，让人在夜间被饿醒，还可能造成大脑组织受损，同时刺激次日血糖大幅升高，加重肥胖和代谢异常。长期过度饥饿还会导致肠道菌群紊乱，进一步导致其他健康问题。因此，晚餐应保证适量摄入，若睡前有饥饿感，可选择少量水果、一杯温牛奶等低能量食物充饥。

特别要强调的一个问题是，**大家要科学地看待碳水化合物，避免某些极端选择。**碳水化合物是人体核心的能量来源，完全不吃会导致蛋白质被当作能量消耗，让肾脏负担加重，还会影响情绪和精力，出现易怒、疲劳等问题。大家可以选择粗粮、杂豆、薯类等优质碳水化合物，控制甜食、含糖饮料、精制糖的摄入。这类食物会导致血糖快速波动，催肥效应明显。若想吃甜食，可偶尔少量食用，但需在当日减少其他主食的摄入量。

饮食与睡眠的双向作用



饮食与睡眠之间，存在着紧密且复杂的双向影响，一方的失衡，必然会引发另一方的紊乱，二者相互作用、相互制约。

从睡眠对饮食的影响来看，睡眠不足会直接扰乱人体的代谢节律和激素平衡。睡眠差会导致瘦素分泌减少、饥饿素分泌增加。瘦素是抑制食欲的关键激素，而饥饿素会刺激食欲，这种激素失衡会让人在白天更容易感到饥饿，对高能量、高糖、高脂食物的渴望显著增加，同时降低对蔬菜、粗粮等健康食物的兴趣，进而引发饮食结构失衡，形成“睡眠差-饮食乱-健康糟”的恶性循环。

长期睡眠不足会影响大脑的判断力和自控力，使人在饮食选择上更倾向于即时满足，忽视健康饮食原则，进而导致能量摄入超标。更重要的是，睡眠不足引发的肠道菌群紊乱，会降低人体对营养物质的吸收效率，即使摄入均衡饮食，也难以被身体有效利用，反而可能因代谢异常导致脂肪堆积，加重肥胖问题。

饮食不当同样会对睡眠质量造成严重破坏。很多人有晚餐吃得过饱、过晚的情况，或者大量摄入糖油混合物等不易消化的食物，这些行为会加重胃肠道负担，引发胃食管反流、腹胀等不适症状。夜间，这些不适感会频繁干扰睡眠，使人出现胃灼热、反酸等情况，甚至在睡梦中被惊醒，严重影响睡眠的连续性和深度。

此外，过量饮酒、摄入辛辣刺激性食物，或晚餐缺乏必要的营养搭配，都会干扰人体的睡眠节律，导致入睡困难、睡眠浅等问题。而睡眠质量的下降，又会进一步加剧饮食紊乱，形成恶性循环，对健康造成双重打击。

“动态平衡” “快速纠偏”



健康管理的核心并非单一维度的调整，而是饮食、睡眠、运动三者的动态平衡与协同作用。这三者相互依存、缺一不可，只有实现有机融合，才能构筑起稳固的健康防线。

请大家记住“动态平衡”“快速纠偏”这两大关键词。饮食可偶尔轻度超标，但需在短时间内通过运动或调整下一餐的食量回归平衡。睡眠管理的关键在于规律作息、及时纠偏。即使在过节期间，也应尽量保持固定的入睡和起床时间。每日应保证睡眠充足，成年人通常需要7~8小时，老年人不少于6小时，儿童和青少年则需要8~10小时。营造良好的睡眠环境，睡前避免剧烈运动、过度娱乐等让大脑兴奋的行为，可通过散

步、用热水泡脚等方式放松身心，帮助入睡。同时，睡前要避免大量进食、饮酒、喝咖啡或浓茶等影响睡眠的行为。

运动管理作为饮食和睡眠的重要补充，需遵循适度、灵活的原则。若饮食摄入超标，可适当增加运动量，如饭后散步 30 分钟、慢跑、跳绳等，通过“吃动平衡”抵消多余能量。大家要注意安排好运动时间，避免睡前 1~2 小时进行剧烈运动，以免影响睡眠。运动强度应根据自身情况合理选择，健康成年人可进行中等强度有氧运动，如快走、游泳、瑜伽等；老年人和体质较弱者可选择散步、太极拳等温和的运动方式。此外，运动还能有效缓解压力、改善情绪，对睡眠质量的提升也有积极作用。