

# 快速减重不反弹!这份私藏食谱请收好

如何才能快速减重?减重期间应该怎么做?记者采访了湖北省武汉市第八医院肥胖与代谢病诊疗中心副主任医师熊非。

首先需要确定自身是否肥胖。熊非介绍,一个人是否肥胖,可通过体重指数(BMI)来衡量,而体重指数(BMI)=体重(千克)除以身高(米)的平方。如果BMI在24到28之间,就属于超重;如果BMI超过28,就达到肥胖的标准。

熊非提醒,如果一个人的BMI超过24,就需要体重管理,调整不良习惯和饮食结构;BMI超过28,则需要医学减重,到医院寻求医生提供科学的减重方案和饮食管理方法。

对于超重和肥胖的人,如何才

能快速减重,并且不反弹?熊非说,减重期间,饮食比运动更重要。良好的饮食管理是减重的基础,“减肥三分靠练、七分靠吃”是有一定道理的。

减重该如何吃呢?主食要选择提供能量比较慢的食物,例如紫薯、土豆、杂粮等,这类食物在人体内分解得比较慢,因此消耗人体的能量多,提供的热量少。而米饭、面条、馒头等主食会快速分解成葡萄糖,转化为热量,减重期间应少吃。“减重期间,不能不吃主食,否则会影响大脑功能,导致思维迟钝、记忆力下降,容易烦躁、焦虑、抑郁,也会引发代谢紊乱、损害消化系统等。”熊非说。

科学减重,每天不仅需要摄入碳水化合物,还需要吃鱼虾、牛肉、豆类、鸡蛋等富含蛋白质的食物,补充西兰花、胡萝卜、生菜、黄瓜等高纤维蔬菜。“减重期间,这些食物最好搭配着吃。每天能吃到不同的食材,减重也能更好地坚持下去。”熊非说。

减肥期间能摄入脂肪吗?有什么忌口?脂肪能促进维生素的吸收,减重期间可以适量摄入脂肪。例如在食材里加入一些橄榄油、芝麻酱、植物油等。但是,减重期间不能吃牛油等纯油脂的食物,它们含有大量的饱和脂肪,热量很高,很容易导致发胖。

此外,减重期间还需要戒掉饮料,多喝水。“60公斤重、1.7米高的

成年人,夏天每天要喝2000至2500毫升水,这样能提高基础代谢率。”熊非说。

对于青少年和儿童而言,良好的运动习惯比控制饮食更重要。良好的运动习惯还有助于身高发育,这样BMI也能下降。“青少年和儿童减重,在饮食方面,首先要保证他们正常生长发育,及时补充营养和微量元素,其次才是控制热量摄入。”熊非说。

睡眠也至关重要。“成年人一天至少需要7至8个小时的睡眠,睡眠时间不一定要连贯,但是数量要保证。”熊非说,青少年和儿童一天至少要睡够8个小时。

(据《人民日报》)

## 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告  
刊登  
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

### 债权转让通知书

周宏发:2010年10月15日至2010年11月7日你向我方购买塑料管、管件,所欠我材料款100517元,你方所欠款项未清偿完毕,本人已经依法将对你享有的全部债权及所有的权利义务全部转让给刘萌,请你方接到本债权转让通知书后直接向刘萌履行所有欠款,刘萌履行所有欠款,特此公告。

通知人:左龙,2025年5月23日

### 关于金城小区、金城小区商业酒店式公寓办理《不动产权证》的公告

根据《中华人民共和国民法典》《不动产登记暂行条例》的相关规定,我公司自2019年11月和2021年6月起已依法启动为金城小区、金城小区商业酒店式公寓项目买受人办理网签备案及不动产产权登记工作,并通过多种途径多次通知相关买受人。截至本公告刊登日,仍有部分买受人未履行合同义务办理登记手续。现就有关事项正公告如下:

1. 办理截止时间:请尚未办理《网签合同》及《不动产权证》的买受人,务必于2025年6月30日前联系我公司完成相关手续。2. 联系方式:办理咨询及预约请致电 0471-5103446。3. 责任声明:若因买受人个人原因逾期未办理,由此产生的一切法律及经济责任均由买受人自行承担,我公司不再承担相关义务。

请广大买受人务必高度重视,及时办理,避免权益受损。

特此公告。

呼和浩特市燃热房地产开发有限公司

2025年5月27日

### 关于公租房小区办理《不动产权证》的公告

根据《中华人民共和国民法典》《不动产登记暂行条例》的相关规定,我公司自2021年2月起已依法启动为阳光美居公租房、康居家园公租房、惠新苑公租房、祥和苑等四个公租房项目买受人办理网签备案及不动产权属登记工作,并通过多种途径多次通知相关买受人。

截至本公告刊登日,仍有部分买受人未履行合同义务办理登记手续。现就有关事项正公告如下:

1. 办理截止时间:请尚未办理《网签合同》及《不动产权证》的买受人,务必于2025年6月30日前联系我公司完成相关手续。2. 联系方式:办理咨询及预约请致电 0471-5103446。3. 责任声明:若因买受人个人原因逾期未办理,由此产生的一切法律及经济责任均由买受人自行承担,我公司不再承担相关义务。

请广大买受人务必高度重视,及时办理,避免权益受损。

特此公告。

呼和浩特市燃热房地产开发有限公司

2025年5月27日

### 关于乌海市保元农业开发有限责任公司100万只数字蛋鸡养殖场建设项目环境影响报告书征求意见稿的公告

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众意见表》,项目建设内容:包头海平面高分子工业有限公司拟投资600万元建设3万吨/年液体三氯化铝项目,主要建设液态三氯化铝生产、储存和装卸装置等。主要建设内容包括反应釜、斗提机、三氯化铝储罐等设施;6. 征求意见的公众范围:项目周边及可能受影响的区域。

三、公众意见征求的主要内容:1. 公众提出意见的起止时间:

2025年5月26日至2025年6月9日止;2. 征求公众意见的环境影响报告书全文的网络链接:

链接: [https://pan.baidu.com/s/1ORu3C9yS9m9tAr3lBf\\_EJA](https://pan.baidu.com/s/1ORu3C9yS9m9tAr3lBf_EJA), 提取码: ew4d;3. 建设项目环境影响评价公众意见表的网络链接:

链接: <https://pan.baidu.com/s/1qybh1GEjm89mzAQOKO3A>, 提取码: v239;4. 征求公众意见的环境影响报告书纸质查阅点:包头海平面高分子工业有限公司

四、公众提出意见的方式和途径:联系人:刘工,邮箱地址:包头海平面高分子工业有限公司,联系电话:15540134615,电子邮件:liuweijie4615@dingtalk.com,传真:/

五、其他对公众提交的相同个人信息,建设单位不会用于环境影响评价公众参与之外的用途,未经个人信息相关权利人允许不得公开。法律法规另有规定的除外。

建设单位:包头海平面高分子工业有限公司

日期:2025年5月26日

### 结婚启事

2025年04月18日 农历 乙巳年三月廿一日



新郎 张向龙 新娘 王亚楠

于公历2025年04月18日正式

结为夫妻。

特此登报,敬告亲友,亦作留念。

喜结良缘 惠同喜同贺

### 公告

内蒙古嘉鸿人力资源有限公司

原公司业务部员工高子涵已于2025年5月10日因个人原因从本公司正式离职,感谢他一直以来对公司

的付出与努力。同时,我公司郑重

声明:从离职之日起,高子涵对

进行的任何业务均属个人行为,不

代表我公司,本公司不承担任何责

任。特此公告。内蒙古嘉鸿人力资源有限公司 2025年5月26日

已

于2024年3月15日与内蒙古中廷建

设有限公司解除劳动关系,在职业

期间与原聘用单位无任何法律纠纷,

并于2024年3月20日入职内蒙古

中廷建设有限公司,特此声明。

声明人:杨志浩,2025年5月26日

杨志浩,2025年5月26日

于2024年3月15日与内蒙古中廷建

设有限公司解除劳动关系,在职业

期间与原聘用单位无任何法律纠纷,

并于2024年3月20日入职内蒙古

中廷建设有限公司,特此声明。

声明人:杨志浩,2025年5月26日