

# 体重管理你做对了吗?

国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,预测显示,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。超重肥胖引发的健康风险不容小视。据了解,超重和肥胖受遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯等多种因素的影响,生活方式干预是减重的基础。

健康减肥该怎么吃?国家卫生健康委发布的《成人肥胖食养指南(2024年版)》建议,三大宏量营养素的供能比分别为:脂肪20%~

30%、蛋白质15%~20%、碳水化合物50%~60%。指南建议定时定量规律进餐:不漏早餐,在17:00~19:00进食晚餐,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。

指南鼓励主食以全谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入;保障足量的新鲜蔬果摄入,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入;优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;优先选择低脂或脱脂奶类。而摄入同样的食物,细嚼慢咽有利于减少总食量,减缓进餐速度,增加

饱腹感。

睡眠和运动也是影响体重的关键因素。经常熬夜、睡眠不足、作息无规律,可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,导致“过劳肥”,肥胖患者应按昼夜生物节律,保证每日7小时左右的睡眠。

肥胖患者减重的运动原则是以中低强度有氧运动为主,例如步行、慢跑、游泳、骑自行车等;以抗阻运动为辅,例如举哑铃、拉弹力带等。长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动3~5分钟。

还有不少人希望借助药物等方式快速看到减肥效果。对此专家表示,减重药物适用于超重且伴有至少一种体重相关合并症(如高血糖、高血压、血脂异常、脂肪肝等)的人群,须在医生指导下用药,并配合生活方式干预。较为理想的减重目标应该是半年内,减少当前体重的5%到10%,也可以简单理解为,每个月减2~4公斤。断食或不吃主食的减肥方法,虽然能让人在短时间内掉秤,但难以持久,同时会带来副作用。

(据央视报道)

# 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

#### 公 告

赛罕区2009年度第七批次建设用地,地块位于丰州南路以西、阿尔山路以东,面积约702亩,涉及地上附属物补偿。现将补偿情况公示如下。公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com

#### 正喇嘛营村、东黑河村110KV线路迁移临时占地补偿明细表

序号	姓名	协议签订时间	临时占地补偿内容	补偿金额(元)	备注
			栽杆费	挖坑费	碾压费
1	赵永在	2013.12.6		5,000.00	5,000.00
2	赵永在	2013.12.6		5,000.00	5,000.00
3	张志安	2013.12.7		10,000.00	10,000.00
4	黄富珍	2013.10.31	30,000.00	10,000.00	10,000.00
5	李二旺	2013.12.17		10,000.00	10,000.00
6	李二旺	2013.12.17		10,000.00	10,000.00
7	赵新明	2013.12.14	30,000.00	10,000.00	10,000.00
8	杨计生	2013.12.22	30,000.00	10,000.00	10,000.00
9	正喇嘛村委会	2014.1.10	60,000.00		60,000.00
10	银召维	2011.10.19	8,800.00		8,800.00
	合计				218,800.00

#### 公 告

赛罕区2009年度第七批次建设用地,地块位于丰州南路以西、阿尔山路以东,面积约702亩,涉及地上附属物补偿。现将补偿情况公示如下。公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com

#### 正喇嘛营村、东黑河村110KV线路迁移临时占地补偿明细表

序号	姓名	协议签订时间	临时占地补偿内容	补偿金额(元)	备注
			栽杆费	挖坑费	碾压费
1	杜天林	2011.11.22	20,000.00		20,000.00
2	齐巧梅	2011.10.19	22,000.00		22,000.00
3	赵新明	2013.12.14		10,000.00	10,000.00
4	梁春明	2014.12.14	30,000.00	10,000.00	10,000.00
5	杨有龙	2013.12.7	30,000.00		30,000.00
6	杨有龙	2013.12.7		10,000.00	10,000.00
7	张志平	2013.11.8	30,000.00	10,000.00	50,000.00
8	杨天荣	2013.10.24	60,000.00		60,000.00
9	侯久喜	2013.12.17	30,000.00		10,000.00
10	梁全兰	2013.10.23	60,000.00		60,000.00
11	刘秀枝	2013.10.23		10,000.00	10,000.00
	合计				362,000.00

#### 公 告

赛罕区2009年度第七批次建设用地,地块位于丰州南路以西、阿尔山路以东,面积约702亩,涉及地上附属物补偿。现将补偿情况公示如下。公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com

#### 正喇嘛营、东黑河村青苗及地上附着物补偿明细表

序号	姓名	补偿内容	数量	单位	单价	补偿金额(元)	备注
1		温室	20	个	20,000.00	400,000.00	
2		房屋	400	m <sup>2</sup>	830.00	332,000.00	
3		房屋	660	m <sup>2</sup>	700.00	462,000.00	
4		空院	1015	m <sup>2</sup>	200.00	203,000.00	
5		鱼池	30100	m <sup>2</sup>	30.00	903,000.00	
6		压水井(机井)	1	眼	1,000.00	1,000.00	
7		果树	100	棵	500.00	50,000.00	
8		搬迁补助				3,000.00	
9		奖励费				1,000.00	
	合计					2,355,000.00	

#### 公 告

赛罕区2009年度第七批次建设用地,地块位于丰州南路以西、阿尔山路以东,面积约702亩,涉及地上附属物补偿。现将补偿情况公示如下。公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com

#### 正喇嘛营村鱼塘补偿明细表

序号	姓名	补偿内容	数量	单位	单价	补偿金额(元)	备注
1	周新华	大棚及房屋拆迁补偿款				53,000.00	确认实收金额
2	赵根秀	青苗补偿(创业征地)	4.93	亩	5,000.00	24,650.00	
3	刘迷堂	青苗补偿(创业征地)	7.3	亩	5,000.00	36,500.00	
4	梁文兰	土地租赁费				80,000.00	
5	杜天林	地上农作物、附着物、大棚、青储窖及一切地上设施				40,000.00	
	合计					234,150.00	

#### 公 告

赛罕区2009年度第七批次建设用地,地块位于丰州南路以西、阿尔山路以东,面积约702亩,涉及地上附属物补偿。现将补偿情况公示如下。公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com

#### 正喇嘛营村补偿明细表

序号	姓名	补偿内容	补偿金额(元)	备注
1	王志强	清运整理土地补偿	1,300,000.00	
2	张高荣	清运整理土地补偿	1,400,000.00	
3	韩宏	整理土地补偿	1,400,000.00	
4	崔永发	看护场地补偿	594,174.57	
	合计		4,694,174.57	

#### 公 告

赛罕区2009年度第七批次建设用地,地块位于丰州南路以西、阿尔山路以东,面积约702亩,涉及地上附属物补偿。现将补偿情况公示如下。公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com

#### 正喇嘛营村补偿明细表

序号	姓名	补偿内容	补偿金额(元)	备注
1	王志强	清运整理土地补偿	1,300,000.00	
2	张高荣	清运整理土地补偿	1,400,000.00	
3	韩宏	整理土地补偿	1,400,000.00	
4	崔永发	看护场地补偿	594,174.57	
	合计		4,694,174.57	

#### 公 告

赛罕区2009年度第七批次建设用地,地块位于丰州南路以西、阿尔山路以东,面积约702亩,涉及地上附属物补偿。现将补偿情况公示如下。公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com

#### 正喇嘛营村补偿明细表

序号	姓名	补偿内容	补偿金额(元)	备注
1	王志强	清运整理土地补偿	1,300,000.00	
2	张高荣	清运整理土地补偿	1,400,000.00	
3	韩宏	整理土地补偿	1,400,000.00	
4	崔永发	看护场地补偿	594,174.57	
	合计		4,694,174.57	

#### 公 告

赛罕区2009年度第七批次建设用地,地块位于丰州南路以西、阿尔山路以东,面积约702亩,涉及地上附属物补偿。现将补偿情况公示如下。公示期为7天,如有异议,可在公示期间内向呼和浩特市赛罕区重大项目建设服务中心反映情况并提供相关佐证材料。如无异议,公示期结束后,我中心将按相关规定逐级上报。联系人:梁国强,联系电话:0471-2631032,电子邮箱:438985101@qq.com

#### 正喇嘛营村补偿明细表

序号	姓名	补偿内容