
断碳水、吃益生菌有用吗？权威指南教你减肥

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/30998.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

断碳水、吃益生菌有用吗？权威指南教你减肥。这几年，很多人一直把减肥挂在嘴上，但大部分人的减肥一直在路上。减肥成功的秘诀到底是什么？怎么减肥才科学？国家卫生健康委日前印发《肥胖症诊疗指南(2024年版)》，这是国内首部肥胖多学科诊疗的权威指南。大家口中的我太胖了和肥胖症是一回事儿吗？吃减肥神药、断碳水、吃益生菌可以一劳永逸吗？究竟怎么减肥才健康持久？

我胖了和肥胖症是一回事吗？

说到减肥，身边总有人说，我最近又胖了。大家口中的胖了和肥胖症一样吗？

医学上衡量肥胖的标准叫体重指数，体重指数等于体重(公斤)除以身高(米)的平方得出的数字。体重指数的正常范围是18至24。《肥胖症诊疗指南(2024年版)》根据肥胖症国际分级标准及亚洲人群特征，对肥胖症患者进一步分级：

体重指数达到28且低于32.5为轻度肥胖症，

达到32.5且低于37.5为中度肥胖症，

达到37.5且低于50为重度肥胖症，

达到或超过50为极重度肥胖症。



肥胖与心血管疾病、2型糖尿病、骨关节炎等200多种疾病相关。肥胖症的病因复杂，且常合并多种相关疾病，《肥胖症诊疗指南(2024年版)》提出，应当积极倡导多学科协作诊疗模式，以制定规范化、个体化的综合干预和治疗方案。鼓励医疗卫生机构设置体重管理门诊或肥胖症防治中心。



首都医科大学附属北京友谊医院副院长张忠涛：其实我们医院里面很多科室都治疗肥胖，患者到了医院他不知道该看哪个科，所以我们这个指南，提出了肥胖多学科协作诊疗模式，希望在各个

医院都建立这种标准化的体重管理中心，这样就可以一站式地为患者提供这种个性化的治疗、一站式的治疗。

肥胖成因各不相同

减重也要因人施策

国家卫生健康委日前印发的《肥胖症诊疗指南(2024年版)》特别指出，肥胖的成因各不相同，有遗传因素、生活方式因素、疾病和药物因素、环境和社会因素等，不同因素导致的肥胖症在减肥时也要因人施策。

专家建议，在制定减重方案时须因人施策，所有患者均应接受营养、运动、心理指导作为全程基础管理。

首都医科大学附属北京友谊医院减重与代谢外科主任张鹏：治疗能否成功，患者的依从性、接受度和能否长期坚持，这个是非常重要的。所以我们提出医患共同决策模式，给患者提供一个自己能接受的、能坚持的可落地的减重方案和代谢疾病的治疗方案。



肥胖症治疗的主要目的在于，减少蓄积在体内过多的脂肪，降低肥胖症相关疾病的发生风险。在减重过程中，需关注脱水、肌少症和内分泌系统的变化。建议每3至6个月，对减重效果和代谢指标进行评估。对于大多数超重和轻度肥胖症患者，可设定为在3至6个月之内，至少将体重降低5%至15%并维持；对于中、重度肥胖症患者，则可设定更高的减重目标。

5种减重药获批

并非所有人都适用

《肥胖症诊疗指南(2024年版)》指出，肥胖症通过生活方式干预无法达到减重目标时，可联合应用减重药物治疗。目前，我国共有5种药物获得国家药监局批准，用于成年原发性肥胖症患者减重治疗。

专家介绍，当超重且伴有至少一种体重相关并发症，如高血糖、高血压、血脂异常、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等，通过生活方式干预无法达到减重目标时，可在生活方式干预的基础上联合应用减重药物治疗。



北京大学人民医院内分泌科主任纪立农：新一代的减重药出现之后，它的减重效果确实是比较以往的第一代第二代的减重药物要明显提高，比如说它可以使体重下降大概超过10%，甚至现在新开发的减重药物，体重可以下降超过20%，不但可以减轻体重，还可以减少心血管疾病发生的风险。但是减重药物的使用还有很多局限性的地方，比如说在早期使用的时候会出现胃肠道的不适，主要是表现为恶心、呕吐、腹泻、厌食。



《肥胖症诊疗指南(2024年版)》指出，使用减重药物的患者停药后会出现不同程度的体重反弹。肥胖症患者对药物治疗的反应存在差异，部分患者通过药物治疗无法达到具有临床意义的体重减轻，也就是体重至少下降5%的目标，对于这种情况，建议停止药物治疗。

目前，我国尚未批准用于治疗遗传性肥胖症的药物，也没有批准用于儿童或青少年的减重药物。

科学减肥、提升体能

青少年如何健康减重？

目前，我国没有批准用于儿童或青少年的减重药物。对于青少年的减重，本次发布的《肥胖症诊疗指南(2024年版)》特别提到，行为心理干预、运动干预、临床营养治疗是首要的手段。而在北京大学，有一门叫《体能提升：运动与膳食》的课程，目的就是让超重或肥胖及体质测试成绩不达标的同学科学减肥、提升体能。

健身房里、田径场上、攀岩墙上，他们大汗淋漓，为的是燃烧脂肪降低体重。这不是减肥特训营，而是北京大学专门为本科生开设的减肥课。

北京大学体育教研部助理教授张晓圆：开设这样的一个课程，是我们发现在体测不合格的人群中，大概有73%的人群是超重肥胖的。我们2022级以后的学生，他们体测不合格的话就不能够拿到毕业证了。



在理论课之外，有7位专业老师教授运动训练课，涉及健身、柔韧性、跑步、攀岩等领域。

北京大学体育教研部助理教授张晓圆：大家除了上课的运动量之外，每周还有额外至少4次的课外锻炼，每次是30分钟以上，这其实是底线的要求。



在过去的两年里，至少1/3参与课程的同学减重5%以上，最高纪录是一学期减重30斤。但在张小圆眼里，减肥不仅仅是数字的变化，更是健康生活方式的开始。

北京大学学生罗宇：减肥不仅是身体要去运动，也倒逼我去把学习生活安排好。

断碳水、吃益生菌

这样减肥可行吗？

营养治疗是肥胖症综合治疗的基础疗法，主要包括限能量饮食、高蛋白饮食、轻断食模式、低碳水化合物饮食等方式。近年来，在一些社交媒体上，通过阻断碳水化合物摄入的减肥方式广受追捧，也有人说不做运动，吃益生菌就可以减肥，这些方式真的管用吗？

专家介绍，碳水化合物在人体分解后会产生葡萄糖，这种人体必需的营养一旦摄入过量，无法消耗掉的葡萄糖就会转化成脂肪储存在体内。低碳减肥是通过减少碳水化合物摄入量后，人体由从碳水化合物获取能量转变为将脂肪作为主要能量来源，以达到减肥的效果。

但是专家不赞同采取阻断碳水化合物的方法减肥，因为这样虽然能让人在短时间内掉秤，但难以持久，同时会带来一些副作用。肥胖防治应根据每个人的身体状况，合理搭配蛋白质、脂肪、碳水化合物，既满足减重的需求，又满足人的基本生理需求。



北京协和医院临床营养科主任医师陈伟：因为我们很多重要的脏器，比如大脑、心脏，最主要的能量来源是碳水化合物，也就是我们所说的糖类。保证一天至少有不低于三两的主食是必由之路，但是为什么大家那么恐惧糖呢？其实那个糖是我们指的添加糖或者叫额外的糖，过多的添加糖会对于肥胖产生不良的影响，所以我们所说的少吃糖，不是少吃主食，而是少吃这些精致的碳水化合物以及添加糖。

近年来，一些网络平台宣称，不需要做任何运动，只靠吃益生菌就可以减重。对此专家认为，肥

胖人群定量补充益生菌有利于改善肠道功能以及促进脂肪代谢，从而发挥减肥的作用，但患者不能过分依赖益生菌减肥。



北京协和医院临床营养科主任医师陈伟：绝大多数益生菌所发挥的作用往往是两个途径，第一个，它在肠道里作用，减少了一部分高能量的吸收，让你吃进去但是不吸收太多。第二种是通过肠脑轴发生作用，让你的大脑主动不太想吃东西，饱腹感比较强，并不存在真正的说吃了就瘦的菌，而只是存在通过吃了益生菌又找到适合你的肠型的益生菌，能够让你的代谢发生变化，适应性少吃，才能真正地做到减重。

来源：央视新闻客户端

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发