

【实践应用】

（一）如何判断吃动平衡和健康体重

1. 吃动平衡

成年人能量代谢的最佳状态是达到能量摄入与能量消耗的平衡。这种平衡能使机体保持健康并胜任必要的生活活动和社会活动。能量代谢失衡，即能量过剩或缺乏都对身体健康不利。

体重变化是判断一段时期内能量平衡与否最简便易行的指标，也是判断吃动是否平衡的指标。每个人可根据自身体重的变化情况适当调整食物的摄入量和身体活动量。如果发现体重持续增加或减轻，就应引起重视。

家里准备一个体重秤，经常称一下早晨空腹时的体重。注意体重变化，随时调整吃与动的平衡。

2. 健康体重

目前常用的判断健康体重的指标是体质指数（body mass index, BMI），也称体重指数。它的计算方法是用体重（kg）除以身高（m）的平方。

一般人群 BMI 和人体脂肪含量（%）之间有很好的相关性，可以间接反映人体脂肪含量。人的体重包含身体脂肪组织的重量和骨骼、肌肉、体液等非脂肪组织的重量。对于大多数人而言，BMI 的增加大体反映体内脂肪重量的增加，但运动员等体内肌肉比例高的人，健康体重的 BMI 范围不一定适用。

我国健康成年人（18~64 岁）的 BMI 应在 $18.5 \sim 23.9 \text{ kg/m}^2$ （表 1-15）。从降低死亡率考虑，65 岁以上老年人不必苛求体重和身材如年轻人一样，老年人的适宜体重和 BMI 应该略高（ $20 \sim 26.9 \text{ kg/m}^2$ ）。

贴士：

能量消耗的三个主要部分（基础代谢、身体活动和食物热效应），身体活动是变化最大、可以自我调节的能量消耗。因此必须充分重视身体活动，才能达到吃动平衡。



表 1-15 中国成年人体重分类

分类	BMI/ ($\text{kg} \cdot \text{m}^{-2}$)
肥胖	$\text{BMI} \geq 28.0$
超重	$24.0 \leq \text{BMI} < 28.0$
体重正常	$18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$
体重过低	$\text{BMI} < 18.5$