

（七）不过度节食

1. 避免过度节食

节食是一种有意识控制食物摄入的饮食行为。节食会引起能量和营养素摄入量低于身体营养需求。过度节食会诱发代谢紊乱，导致体重下降、营养不良的发生。

要避免采取过度节食或不科学的方式减轻或控制体重。应建立正确的健康观，合理安排一日三餐和身体活动。一旦发现由于过度节食导致的营养不良，要及早就医；需要时，在医生和营养师的指导下进行矫正和治疗。

2. 减轻或控制体重时的节食

为恢复正常体重的适度节食，应在营养师指导下进行。基本原则是在相对低能量摄入的前提下，满足机体各种营养素的需要。首先要保证主食、鱼肉蛋奶、水果蔬菜等食物种类的齐全，适度减少高能量食物摄入量，从而减少能量摄入，这种方法被称为“限制能量的平衡膳食”，也被称为“传统低能量膳食”。原则上，每天少摄入500kcal或20%~30%的能量，达到减轻或控制体重的目的。在减少能量摄入的同时，需要注意能量配比，建议限制能量的平衡膳食其三大营养素供能比为：碳水化合物40%~55%，脂肪20%~30%，蛋白质15%~20%。

（八）如何判断机体是否缺水

当摄入水分过少或水分丢失过多时，会引起缺水，机体处于脱水状态。可根据体重变化、血浆渗透压、尿液指标（排尿量、尿液渗透压、尿比重、尿液颜色、排尿次数）、唾液渗透压、泪液渗透压等来判断机体的水合状态。其中比较敏感的指标是尿液渗透压和尿比重等，但需要专门的仪器进行测定，不适用于日常生活中。

简便易行的办法是根据口渴、排尿次数、尿液量和颜色来判断机体的水合状态。

（1）口渴：当机体下丘脑的渗透压感受器感受到内环境渗透压上升时，会将这个信息传递给大脑皮层，进而产生口渴的主观感觉。但需要注意的是，出现口渴已经是身体明显缺水的信号。因此，要避免出现口渴现象，应主动喝水。

（2）排尿次数和排尿量：一般健康成年人每天排尿次数为4~8次，每天排尿量为500~4000ml，每次排尿量约为300ml，排尿次数和排尿量多少与水摄入量密切相关。当机体排尿次数和尿液量比平时减少时，提示水分摄入过少，机体可能出现缺水状态。

（3）尿液颜色：健康成年人的正常尿液颜色是略带黄色透明。当饮水过少时，机体抗利尿激素和醛固酮分泌增加，改变肾脏远端小管及集合小管对水的通透性，增加对水分的重吸收，进而减少水分的排出，此过程使得尿液被浓缩，尿液颜色加深，并随缺水程度的增加而加深。因此，可以采用尿液比色卡来判断机体的水合状态。尿液比色卡将尿液颜色的深浅分成若干个等级，通过将自己的尿液颜色与尿液比色卡进行比对，可判断尿液颜色处于的等级，进而判断水合状态。水分摄入充足时，正常的尿