

2. 体重过轻与增重

体重过轻一般有两种情况，一种是身体脂肪含量和瘦体重都偏轻，另一种情况是脂肪含量正常，但是瘦体重偏轻，这种情况女性尤为突出。为健康和生理功能的需要，男性必需体脂肪最少应在 3%~8%，而女性必需体脂肪最少应在 12%~14%。健康体脂范围见表 1-18。

贴士：

减重计划应根据个人健康、性别、体重、活动有所不同而不同。减肥膳食每天不应低于 1 200kcal，并且仍应继续遵循膳食平衡原则，保持蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例平衡。

表 1-18 成年男性、女性的健康体脂范围

	必需体脂	健康体脂
男	3%~8%	15%~20%
女	12%~14%	25%~30%

体重过轻，如何达到健康体重？对于体重过轻者（BMI<18.5kg/m<sup>2</sup>），首先应排除疾病原因，然后评估进食量、能量摄入水平、膳食构成、身体活动水平、身体成分构成等。根据目前健康状况、能量摄入量和身体活动水平，逐渐增加能量摄入至相应的推荐量水平，或稍高于推荐量，平衡膳食。可适当增加谷类、牛奶、蛋类和肉类食物摄入，同时每天适量运动。

（八）运动应保证安全

每个人都应该寻找适合自己的运动，找到兴趣，长期坚持。年龄不同，适宜的运动也不尽相同，为了避免运动中可能发生的风险，注意事项如下：

- 根据天气和身体情况调整当天的运动量。
- 每次运动前应先做准备活动，运动开始应逐渐增加用力。
- 运动后不要立即停止活动，应逐渐放松。
- 肌肉力量锻炼避免阻力负荷过重，并隔天进行。
- 运动量大、日照强烈出汗多时适当补充水和盐，或运动饮料。
- 步行、跑步应选择安全平整的道路，穿合适的鞋袜。
- 运动中出现持续加重的不适感觉，应停止运动，及时就医。

贴士：

如果有一天您感觉到日常习惯的活动更吃力时，可能是身体的一时不适，也可能预示身体内某种潜在疾患，请勿勉强坚持，可以减慢速度或停止运动。如果这种不适持续，甚或有加重的趋势，应及时就医。

如果患冠心病、糖尿病、骨关节病等疾病，应咨询营养师或医生相关注意事项。