

### （三）如何做到食不过量

食不过量主要指每天摄入的各种食物所提供的能量，不超过也不低于人体所需要的能量。不同食物提供的能量不同，如蔬菜是低能量食物，油脂、畜肉和高脂肪的食物能量较高。因此，要做到食不过量，需要合理搭配食物，既要保持能量平衡也要保持营养素的平衡。

#### 贴士：

三大宏量营养素产热值：碳水化合物 1g=4kcal，蛋白质 1g=4kcal，脂肪 1g=9kcal。

以下窍门可以帮助您做到食不过量，建立健康的饮食行为：

- （1）定时定量进餐：可避免过度饥饿引起的饱食中枢反应迟钝而导致进食过量。
- （2）吃饭宜细嚼慢咽，避免进食过快，无意中进食过量。
- （3）分餐制：不论在家或在外就餐，都提倡分餐制，根据个人的生理条件和身体活动量，进行标准化配餐和定量分配。
- （4）每顿少吃一两口：体重的增加或减少不会因为短时间的一两口饭而有大的变化，但日积月累，从量变到质变，就可以影响体重的增减。如果能坚持每顿少吃一两口，对预防能量摄入过多而引起的超重和肥胖有重要作用。对于容易发胖的人，适当限制进食量，不要完全吃饱，更不能吃撑，最好在感觉还欠几口的时候就放下筷子。
- （5）减少高能量加工食品的摄入：学会看食品标签上的营养成分表，了解食品的能量值，少选择高脂肪、高糖食品。
- （6）减少在外就餐：在外就餐或聚餐时，一般时间长，会不自觉增加食物的摄入量，导致进食过量。

### （四）身体活动量多少为宜

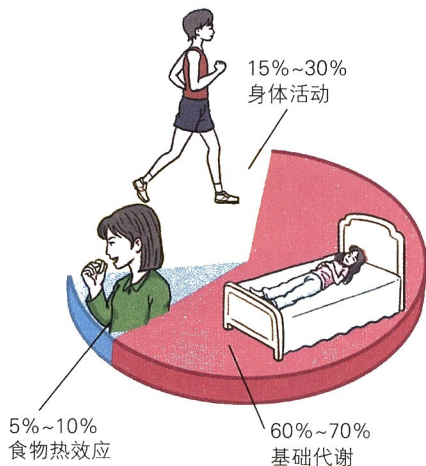


图 1-9 一般成年人每日能量消耗构成比例

成年人的能量消耗包括基础代谢、身体活动和食物热效应（图 1-9）。身体活动包括职业性身体活动、交通往来活动、家务活动和休闲时间进行的身体活动。通常身体活动量应占总能量消耗的 15% 以上。建议每天主动运动为 6 000 步，或中等强度运动 30 分钟以上，可以一次完成，也可以分 2~3 次完成。

成年人每天能量摄入量在 1 600~2 400kcal 时，身体活动消耗 15% 大约是 240~360kcal。一般来说，每天日常家务和职业活动等 2 000~2 500 步，按标准人体重计算的消耗