

# 减肥的人每天应该怎么吃?

科学的减肥食谱，一定要包含三大要素，即总能量明确、食物种类齐全和具有可行性。

## 1. 总能量明确

人的身高不同，以及肥胖程度不同，相应的减肥时所需要能量也不同。想要知道自己减肥时每日需要的总能量，我们首先要判断自己的肥胖程度。这里推荐大家用体质指数（BMI）这个公式，之前在「三个方法判断自己是否真需要减肥」那节课提到过，就是用以公斤为单位的体重数据，除以两次以米为单位的身高数据，比如  $80 \div 1.75 \div 1.75$  这种形式，得到一个两位数。根据计算结果，18.5~23.9 是正常体重，不需要专门去减肥；24~27.9 是超重，28 以上是肥胖。

然后，知道自己肥胖程度之后，再计算一下自己的理想体重，给你一个最简单的算法，就是以厘米为单位的身高，减掉 105，比如身高 165cm，那么理想体重就是  $165 - 105 = 60$  公斤。

接着，你需要一个能量系数，这个系数跟你的肥胖程度以及日常体力活动强度有关。简化的讲，如果你的 BMI 在 28 以上，也就是肥胖状态，那么能量系数取 25 这个值；如果你的 BMI

在 24~28 之间，也就是超重状态，那么能量系数取 53-BMI 数值的那个数，比如 BMI 是 26，那么你的能量系数就取 53-26=27 这个值。

下一步，把刚刚算好的理想体重数值，跟能量系数的数值相乘，得到的数就是你每天减肥时所需要的总能量了。这种计算方法是最简单和科学的，让你减肥时既不会能量过低导致降低基础代谢率，也不会能量过高减肥没效果。

实际举例：小王身高 165cm，体重 70 公斤，计算 BMI=25.7，属于超重。理想体重是  $165-105=60$  公斤，也就是小王现在体重比理想体重多了 10 公斤，需要减掉。能量系数是 53-25.7≈27，那么小王每日能量需要就是  $60*27=1620\text{kcal}$ 。这个热量一定比小王的基础代谢率要高，但也存在能启动自身脂肪消耗的能量差额。

## 2. 食物种类齐全

每日总能量明确了之后，我们要做到的是，把这些能量科学合理的分配到不同食物类别中去，这样才能保证每日营养均衡摄取，不会对健康造成不利影响。

我们日常吃的食物，简单讲可以分为四大类：主食类，蛋白质类、蔬菜水果类和烹调油。这四大类食物各自有各自的营养特点和优势，种类之间不能随意替换，之前课程我也反复强调过，那种让你只吃某类食物、或不吃某类食物的减肥法，就是让你营养不良，而营养不良的副作用就是体重不健康的下降，所以需要牢记，把我们的能量，均衡合理的分配到这四类食物中去。具体怎么分配呢？

首先，把刚才算好的总能量数值，除以 90 这个数字，为什么是 90 呢，因为从操作性上来看，90 是单位重量各类食物所含热量最接近的数字，比如 25 克粮食，50 克瘦肉，500 克蔬菜，10 克油，都是差不多 90kcal 的热量。比如刚才小王每日总能量需要 1620kcal， $1620 \div 90 \approx 18$ ，也就是说你现在有 18 个 90kcal 的热量份额，要合理分配到四大类食物中去。

怎么算合理分配呢？告诉你最简单的方法。

主食类：用总份额的一半减掉 1，就是主食的份额，比如刚才说小王有 18 个热量份额， $18 \div 2 - 1 = 8$ ，那么小王每天要吃 8 个份额的主食。主食类是一大类食物，通常是含淀粉的食物，具体吃哪种好呢？

建议你优先选择粗杂粮、杂豆和薯类，少量选择精米白面主食，至少也是粗细搭配的吃。如果是吃粮食类，那么 1 个份额的粮食就是半两粮食，比如小王的 8 个主食份额，就是 4 两粮食；如果是吃薯类，那么因为薯类天然含水更多，那么 2 两~3 两的薯类才占 1 个份额，也就是说小王可以吃一斤半到二斤半的薯类，是不是想想都挺多的，也说明选对食材，才能既吃饱又能减肥。

蛋白质类：建议每餐要有不低于 2 个份额的蛋白质类食物，比如早餐 1 个鸡蛋，1 盒牛奶（约 200~250ml），午餐和晚餐，每餐都有 2 两左右的肉类或者大豆蛋白食品。蛋白质类食物，分动物和植物来源。动物来源的就是鱼肉蛋奶，植物来源的就是大豆制品，比如豆腐、香干、腐竹、豆浆等。要注意大豆跟杂豆不一样，大豆是黄豆和黑豆，而红豆、绿豆等杂豆，属于前边所讲的主食类，不能互换。有的人喜欢做五谷豆浆，其实

这相当于把蛋白质类和主食类混在一起了，类似于牛奶泡燕麦，不是不能吃，但自己心里需要知道，不同类别食物各用了多少量。

蔬菜水果类：建议每天至少 1 斤蔬菜，但水果不超过半斤。

油脂类：早餐一般不用烹调油，午餐晚餐，每餐 10 克油，也就是一个白瓷汤勺那么多的油。

再说回小王的示例，她的减肥食谱中。

有 8 个份额的主食，可以安排 2 两杂粮杂豆、半斤左右的薯类和 1 两精米白面主食，粗细搭配，均匀分到三餐中去。

蛋白质类早餐 1 个鸡蛋，200~250ml 牛奶；午餐和晚餐，各有 2 两瘦肉或者豆制品。

蔬菜类，至少 1 斤蔬菜，同样均匀分配到三餐中去。烹调油，中午和晚上各有 1 勺。然后下午可以安排一个水果，不超过半斤，一般选择时令的、不是特别甜的那种水果。

### 3. 具有可行性

前边所讲的减肥食谱安排，是在客观上保证了热量可控，以及营养均衡，但在实际操作中，要考虑到个人的操作难度和口味偏好。你不需要想咬牙坚持吃 1 个月减肥餐能瘦多少，然后再恢复喜欢的饮食，结果等待反弹。现在需要思考的是，如何降低执行难度，以及逐渐接受对减肥有利的食物。

比如早餐，很多时候早餐选择包子、油条、豆浆等现成食品，其实减肥食谱也不是非得让你买菜做饭，在现有习惯上，稍微换换种类就好，试试换成 1 个茶叶蛋+1 盒牛奶+1 个玉米菜团子（里边带蔬菜馅儿的）+1 根黄瓜或 1 个西红柿，茶叶蛋吃腻了可以换成半两的酱牛肉，玉米菜团子可以换成红薯、老玉米、燕麦片等。

午餐和晚餐，先评估一下现在的饮食跟减肥食谱差别有多大，是差在蛋白质不够？还是主食太多？还是主食中太多米饭面食？还是蔬菜不够而且油盐太多？然后，也未必非要自己做饭、带便当，根据现有饮食跟减肥食谱的差距去调整，多退少补的原则，逐步替换那些不利于减肥的食物，这样就把减肥食谱，有机的融入到你的日常饮食中去了，而不是非得吃轻食沙拉或者某顿饭只吃水果。

至于口味，除了油盐糖这类味道，试试用食醋、葱姜蒜、八角花椒鲜辣椒等天然香料调料，就像吃火锅时自己调制小料那种场景，搭配出更丰富的味觉选择，让减肥食谱在执行中就能呈现出惊喜的一面。

## 二、总结提升：

1.先根据自己的体重状态，明确总热量，算出适合自己的减肥时热量水平。几个关键词——理想体重身高-105，热量系数：肥胖选 25，超重选 53-BMI 数值。二者相乘得出每日总能量。

2.食物种类齐全，才能保证营养均衡全面。四大类食物每天都吃全了，重点是主食的量，总热量除以 90 得到一天能量配额，这个配额的一半减掉 1，就是主食的配额。其他的蛋白质类、蔬菜



水果类和油脂，相对比较固定，差不多三餐各有 2 份蛋白质，一天至少 1 斤蔬菜，最多半斤水果，午餐晚餐各有 1 勺的烹调油。最后三餐的量均匀分配，下午吃水果。具体的数据信息，可以参考本节课附带的公式及「食物交换份表」了解。

3.执行层面确保可行性，无论是自己买菜做饭，还是吃成品饭菜，心里都要对减肥食谱，有个具象化的概念，根据客观情况调整四大类食物，让自己的饮食趋近减肥食谱的模式，并试着用食醋和天然香料调味，逐步替代油盐糖。

### 三、作业及预告：

根据本次课内容，为自己制作一个减肥食谱，并实践，记录下自己操作过程中的感受，如果遇到问题也及时记录下来，可以到微信公众号「营养医师于永超」留言，于大夫会作以解答。

今天的课程就到这里，下节课我将与你分享：食谱太繁琐？给你减肥口诀：「双 11」饮食法。谢谢你的收听，如果课程对你有用，欢迎分享给你需要的朋友。咱们下次课再见。

#### 【BMI 计算公式】

体重（公斤）÷身高（米）÷身高（米）

例如  $60\text{kg} \div 1.65\text{m} \div 1.65\text{m} = 22.0\text{kg/m}^2$

#### 【BMI 数值判断体重状况】

$< 18.5\text{ kg/m}^2$  ,消瘦

18.5~23.9 kg/m<sup>2</sup>, 正常体重

24~27.9 kg/m<sup>2</sup>, 超重

≥28 kg/m<sup>2</sup>, 肥胖

### 【能量系数选择】

BMI≥28 kg/m<sup>2</sup>, 即肥胖, 选择 25kcal/kg/d;

24 kg/m<sup>2</sup>≤BMI≤27.9 kg/m<sup>2</sup>, 即超重, 选择 53-BMI 值, 例如  
BMI=26 kg/m<sup>2</sup>, 能量系数=53-26=27 kcal/kg/d。

### 【食物交换份表】

#### 1.谷薯类食品的能量等值交换份表

食品名称	重量(g)	食品名称	重量(g)
大米,小米,糯米,薏米	25	干粉条,干莲子	25
高粱米,玉米碴	25	油条,油饼,苏打饼干	25
面粉,米粉,玉米面	25	烧饼,烙饼,馒头	35
混合面	25	咸面包,窝窝头	35
燕麦片,莜麦面	25	生面条,魔芋生面条	35
荞麦面,苦荞面	25	马铃薯	100
各种挂面,龙须面	25	湿粉皮	150
通心粉	25	鲜玉米(1 中个带棒心)	200
绿豆,红豆,芸豆,干豌豆	25		

#### 2-1.蔬菜类食品的能量等值交换份表

食品名称	重量(g)	食品名称	重量(g)
大白菜,圆白菜,菠菜,油菜	500	白萝卜,青椒,茭白,冬笋	400
韭菜,茴香,茼蒿	500	倭瓜,南瓜,菜花	350
芹菜,苤蓝,茼蒿笋,油菜苔	500	鲜豇豆,扁豆,洋葱,蒜苗	250
西葫芦,西红柿,冬瓜,苦瓜	500	胡萝卜	200
黄瓜,茄子,丝瓜	500	山药,	

荸荠,藕,凉薯 150 芥蓝菜,瓢菜,500 茭菇,百合,芋头 100 薤菜,苋菜,龙须菜 500 毛豆,鲜豌豆 70 绿豆芽,鲜蘑,水浸海带 500

## 2-2.水果类食品能量等值交换份表

食品名称重量(g)食品名称重量(g)柿子,香蕉,鲜荔枝 150 李子,杏 200 梨,桃,苹果 200 葡萄 200 桔子,橙子,柚子 200 草莓 300 猕猴桃 200 西瓜 500

## 3-1.鱼虾禽畜肉类食品能量等值交换份表

食品名称重量(g)食品名称重量(g)热火腿,香肠 20 鸡蛋(1 大个带壳)60 肥瘦猪肉 25 鸭蛋,松花蛋(1 大个带壳)60 熟叉烧肉(无糖),午餐肉 35 鹌鹑蛋(6 个带壳)60 熟酱牛肉,熟酱鸭,大肉肠 35 鸡蛋清 150 瘦猪,牛,羊肉 50 带鱼 80 带骨排骨 50 草鱼,鲤鱼,甲鱼,比目鱼 80 鸭肉 50 大黄鱼,黑鲢,鲫鱼 80 鹅肉 50 对虾,青虾,鲜贝 80 兔肉 100 蟹肉,水发鱿鱼 100 鸡蛋粉 15 水发海参 350

## 3-2 大豆类食品能量等值交换份表

食品名称重量(g)食品名称重量(g)腐竹 20 北豆腐 100 大豆 25 南豆腐(嫩豆腐)150 大豆粉 25 豆浆 400 豆腐丝,豆腐干,油豆腐 50

## 3-3 奶类食品能量等值交换表

食品名称重量(g)食品名称重量(g)奶粉 20 牛奶 160 脱脂奶粉 25 羊奶 160 乳酪 25 无糖酸奶 130

## 4.油脂类食品能量等值交换份表



食品名称重量(g)食品名称重量(g)花生油,香油(1 汤匙)10 猪油 10  
玉米油,菜籽油(1 汤匙)10 牛油 10 豆油(1 汤匙)10 羊油 10 红花  
油(1 汤匙)10 黄油 10

本文由 [Circle 阅读模式](#) 渲染生成，版权归原文所有

