

# 吃得太多是食欲在作怪

## “食不过量”应该这样做

除了动起来以外，要想拥有一个健康的体重，饮食也很讲究。如何吃得更健康？怎样做到“食不过量”？



### 健康体重的判断标准是什么

健康体重用国际通用的体质指数（BMI）来衡量，以权衡身体对体重的影响。我国健康成人体重的BMI范围为18.5kg/m<sup>2</sup>—23.9kg/m<sup>2</sup>。体重在健康范围内的人患各种疾病的危险性小于消瘦或肥胖的人。

儿童健康体重的判断标准与成年人不同，需要考虑他们在生长发育期间身高和体重变化的特点，不同发育阶段都有不同的判断标准。

人的体重包含身体脂肪组织的重量，还包括骨骼、肌肉等非脂肪组织的重量。

### 能量平衡怎样影响体重

食物提供人体所需要的能量，以满足基本的生命活动和日常身体活动的需要。成年人的健康体重取决于体内的能量平衡。健康成年人维持基本生命活动消耗的能量通常在一个稳定范围内，而日常身体活动和运动消耗的能量变化较大，进食量和身体活动是维持能量平衡的两个决定性因素。当进食量相对大于运动量时，多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存下来，增加体重。相反，若进食量相对小于运动量时，能量不足可引起体重降低。所以，为了保持健康的体重，提倡食不过量。

### 体重异常有什么危害

由于不良生活方式引起的体重过高和过低都是不健康的表现，会缩短寿命。体重在超重

水平就会明显增加肿瘤和糖尿病的发病率，肥胖的人除了患上疾病外，还易患脂肪肝。体重过低易造成营养不良，影响未成年人身体和智力的正常发育，而成年人体重过低可能会出现劳动能力下降、骨量丢失、胃肠功能紊乱、免疫力低下、女性月经不调和闭经、贫血等。

### 成年人每日应该吃多少为宜

食不过量是指每天摄入的各种食物所提供的能量不超过人体所需要的能量。人体的进食量通常受食欲控制，而食欲又受到遗传、生理需要、食物成分、烹调加工、身体活动水平和心理状态等多种因素的影响。正常生理状态下，食欲可以有效控制进食量，保持健康的体重，食不过量就是指吃饱而不吃撑。

那么，每日应该吃多少为宜呢？成年男性每天推荐能量摄入为2200千卡，相当于每天摄入食物量约为：谷类275克、蔬菜450克、水果300克、肉禽类和鱼虾150克、蛋类50克、大豆和豆制品25克、奶和奶制品300克、油脂25克。

成年女性每天推荐能量摄入为1800千卡，相当于每天摄入的食物量约为：谷类225克、蔬菜400克、水果200克、肉禽类和鱼虾100克、蛋类40克、大豆和豆制品15克、奶和奶制品300克、油脂25克。

对于具体的每个人来讲，由于自身的生理条件和日常生活、工作的活动量不同，能量摄入因人而异。

据人民网

### 健康知识

## 春天吃肉有讲究 适合吃这三种肉

### 猪肉

春天天气干燥，猪肉中的瘦肉有滋阴润燥的作用，对热病伤津、燥咳、便秘等疾病都有一定的食疗效果。猪肉能润燥美肤，其中含有丰富的维生素A，非常适合干燥多风的天气食用。维生素A具有调节表皮及角质层新陈代谢的功效，能减少皮脂溢出而使皮肤有弹性，同时淡化斑点，柔润肌肤。

猪肉是餐桌上重要的动物性食品之一。因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，经过烹调加工后肉味特别鲜美。

### 鸡肉

春季进补可以选择能提高免疫力、预防感冒的鸡肉，其蛋白质含量高，且易消化，容易被人体吸收利用，有增强体力的作用。中医认为鸡肉性平、味甘，入脾经、胃经，有温中益气、活血强筋、健脾养胃、补虚填精的功效。鸡肉含有维生素C和维生素E，另外还含有对人体重要作用的磷脂类，是膳食结构中重要来源之一。

鸡的肉肉质细嫩，滋味鲜美，适合多种烹调方法，并富有营养，有滋补养身的作用。

### 牛肉

春季饮食重在养肝健脾，少吃酸味多吃甘味的食物，对防病保健大有好处。而牛肉古有“牛肉补气，功同黄芪”之说，是补脾胃的佳品，配上土豆，更是补脾胃的“双剑客”。牛肉蛋白质的氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及病后调养的人特别适宜。

牛肉中的肌肉纤维较粗糙不易消化，含有很高的胆固醇和脂肪，老人、幼儿及消化能力弱的人不宜多吃。一周吃一次牛肉即可，不可食用太多。

### 肉类吃法有讲究

春季不宜吃太多的肉，肉中的蛋白质还可以用牛奶、豆类来替代，但是B族维生素、必需脂肪酸以及锌、铁等矿物质，是无法用蔬菜和水果来替代的。因此，我们不是不需要吃肉，而是不需要吃太多的肉。

肉类有红肉、白肉之分。红肉指的是，猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等所有哺乳动物的肉属于红肉。白肉则是指肌肉纤维细腻、脂肪含量较低、脂肪中不饱和脂肪酸含量较高的肉类。

体力劳动者适合吃红肉，脑力劳动者则应该多吃些白肉；男性对红肉需求大，女性对红肉需求小，可多吃些白肉；老人身体机能退化，多吃红肉易导致心血管疾病和老年痴呆；幼儿为了满足身体发育的需要，两种肉都要吃。而如果患有肥胖、心脏病、高血压等慢性病，最好少吃肉，多吃豆类食品。

据人民网

## 咬苹果时留下血渍 这是牙龈在“求救”

“我爱吃苹果，但每次咬苹果就会留下一些血渍，请问医生这是为什么？”专家介绍，这是牙龈在“求救”了。

牙龈出血是牙周组织炎症常见的症状之一。牙龈出血的主要原因是菌斑在牙龈线上积聚，随后引发牙龈炎。菌斑若不清除，将逐渐变硬，成为牙结石，使出血增加，形成牙龈及颌骨疾病，造成牙周炎。此外，肉骨、鱼刺的戳入或刷牙、牙签等会引起短暂性的牙龈出血。

人的牙齿有28颗—32颗，有128个牙面需要清洁，而刷牙只能刷到60%牙面的牙菌斑，剩余40%的区域是口腔盲区和死角，需要进一步深层清洁，否则牙齿间残留物会引起口腔问题。

专家建议，成年人半年进行一次口腔检查，每年清洁一次牙齿。掌握正确的刷牙方法，牙刷3个月更换一次，用餐后使用牙线清洁牙齿。

据人民网

