

食养与食疗系列知识

2025 年第 20 期

成人肥胖食养指南：

肥胖不但导致较高的过早死亡风险，还与各种慢性非传染性疾病的发生相关。膳食营养和身体活动是肥胖防治的两大重要影响因素。减肥关键三分靠动，七分靠吃。

控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。推荐每日能量摄入平均降低 30%-50%或降低 500-1000kcal。合理膳食应在控制总能量摄入的同时保障食物摄入多样化和平衡膳食，保证营养素的充足摄入。

常见辨证分型及临床表现分述如下：

辨证分型及临床表现：

胃热火郁证：多食，消谷善饥，大便不爽，甚或干结，尿黄，或有口干口苦，喜饮水，舌质红，苔黄，脉数。

食养方举例：

三豆饮：适用于胃热滞脾证

主要材料：赤小豆 15g、黑豆 15g、绿豆 15g、生甘草 5g。

制作方法：将赤小豆、黑豆、绿豆、生甘草洗净。将以上 4 物加水适量，煮至豆熟烂即可。

用法用量：可代替部分主食。温服，吃豆喝汤，每日 2 次。连续食用 5-7 天。待症状明显缓解，可隔天食用 1 次维持，直至症状基本消失。

营养科 8811450

2025 年 06 月 03 日

