



广东省公共卫生研究院
GUANGDONG PROVINCIAL INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH



广东省卫生健康委员会
Health Commission of Guangdong Province

学会“挑食”

科学减重的饮食秘籍



学会“挑食”：科学减重的饮食秘籍



国家卫健委制定的《成人肥胖食养指南（2024年版）》指出，科学减重需遵照循序渐进的原则，理想的减重目标是6个月内减少当前体重的5%~10%，合理的减重速度为每月减2~4kg。短期内快速减重，降低的主要是由于机体丢失的水分而非脂肪组织，一旦恢复正常饮食，体重会快速反弹。

因此，科学合理的饮食尤为关键，熊皮皮秘籍很简单，就四个字：学会“挑食”。这里的“挑食”是科学地挑选种类多样、营养丰富的食物。原则上，减重期间应少吃高能量食物，多吃富含膳食纤维的低能量食物。熊皮皮建议，科学减重，要学会以下“三挑”：



一是挑食物种类

类别	优先选择	少选择	不宜选择
薯类	蒸煮的粗细搭配的杂粮饭、杂粮面	精制米面及制品	油条、薯条、爆米花
蔬菜类	新鲜的叶菜类、瓜茄类、菌藻类等	莲藕、土豆、葛根等淀粉含量高的菜	炸藕夹、油焖茄子、油炸蔬菜等
水果类	蓝莓、草莓、橙子等新鲜浆果、核果、瓜果	榴莲、香蕉、芒果等含糖高的水果	水果罐头、果脯、蜜饯等
畜禽类	脊肉、鸡胸脯肉、去皮鸡肉等低脂肉	牛排、小排、带皮鸡肉等脂肪含量较高的肉类	肥肉五花肉等
水产类	清蒸或水煮水产类	煎带鱼、糖醋鱼等油和盐含量高的水产	蟹黄、蟹膏、油炸虾等
大豆及制品类	大豆制品，如豆腐、无糖豆浆等	限量添加少量糖和（或）油的豆制品等	兰花豆、油炸豆腐、豆腐乳等
奶类	脱脂牛奶、无糖酸奶、原味酸奶等低脂奶类	含少量添加糖的乳制品	含有大量添加糖的乳制品

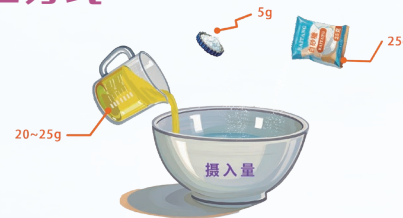
类别	优先选择	少选择	不宜选择
饮料类	白水、淡茶水等	不加糖的鲜榨果汁	奶茶、果汁饮料、含糖饮料
坚果类	不添加油、盐、糖的原味坚果	加少量油、盐、糖调味的坚果	添加大量油、盐、糖等调味的坚果

二是挑烹饪方式

减重期间，饮食要清淡。

类别	盐	油	糖
克(g)	<5	20~25	<25

多选用蒸、煮、熘及水滑等烹调方式，少煎炸。



三是挑饮食方式



早 17:00~19:00



规律饮食：定时定量，吃好早餐，晚餐勿过晚进食，建议在17:00~19:00，晚餐后不宜再进食。避免夜宵，控制零食，避免暴饮暴食。

减少在外就餐：如在外就餐，注意合理搭配，主食和蔬菜不可少。

控制进食速度：进餐宜细嚼慢咽，每餐进食时间大约20-30分钟。细嚼慢咽，有利于减少总食量；增加饱腹感。

适当的进餐顺序：按照蔬菜-肉类-主食的顺序进餐，有助于减少高能量食物的进食量。



熊皮皮推荐的科学减重饮食秘籍，学会“挑食”，你掌握了吗？

- 一、挑食物种类
- 二、挑烹饪方法
- 三、挑饮食方式