

吃什么? 怎么吃? 吃不吃? 求解肥胖患者“灵魂之问”



“生活方式管理是肥胖患者唯一能‘自救’的减肥方式,其他方式都需依靠器械、手术、药物等才能实现减重目标。”陈伟表示,饮食管理是生活方式管理的重点,在保障“不饿、不馋”的同时还可有效减肥的饮食模式,是肥胖患者的期待。

肥胖患者究竟该吃什么?陈伟表示,目前,各种饮食模式繁多,各有利弊,且大部分研究都是针对饮食模式的短期效果进行的,长期研究较少,是否存在最佳的减肥膳食模式尚待进一步探索。比如,研究显示,低热量生酮饮食可能导致便秘、甲状腺功能低下、骨代谢异常等问题;DASH饮食干预和Atkins饮食法都被证明对减重有效,但难以坚持;即使是通常被认为是“最佳饮食模式”,且经部分短期研究证明为“适合中国人”的地中海饮食模式,也因其要求每天摄入1.5~3kg新鲜水果蔬菜,被网友们戏称为“兔子饮食”,难以长期坚持。此外,来自斯坦福的一项研究也证实,没有最好的减肥饮食模式,只有最适合的饮食模式。

“其实,肥胖患者不一定要追求某一种饮食模式,但要做到照《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》吃饭、照《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》(以下简称“2022版膳食宝塔”)吃饭。”陈伟表示,2022版膳食宝塔的首要目标是健康、健康再健康,让胖子吃了瘦下来,让正常体重的人吃了可以继续维持正常体重。2022版膳食宝塔推荐,食物多样,合理搭配,同时要少吃细粮,多吃全谷物。此外,还新增了东方健康膳食模式并大力推荐江南饮食为代表的平衡膳食模式。他进一步解释道:研究显示,东南沿海地区居民高血压及心血管疾病发生和死亡率较低、预期寿命较高,在膳食模式上具有蔬菜水果丰富,常吃鱼虾等水产品、大豆制品和奶类,烹调清淡少盐等特点。

“2022版膳食宝塔和《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》推荐的饮食模式经长期验证,更符合中国人体质。”陈伟表示,合适的饮食模式加上适量的运动,一定能让更多肥胖人群的体重回到健康水平。



医师报讯(融媒体记者尹晗 刘则伯 管颜青)“在我接诊的患者中,70%以上的患者BMI在30以上,且这一程度还在不断加深,BMI50~60的患者也越来越多。”日前,第二届中国肥胖大会(COC2023)在京召开,媒体沟通会上,北京协和医院营养科陈伟教授道出了自己的无奈:近两年来,他的门诊已基本转型为肥胖人群服务,接诊的大多是因胖生病或因为肥胖处于危险状态的患者。

肥胖,作为独立的慢病及众多慢病的重要致病因素之一,一直以来备受关注。相比于令人闻之色变的减重手术、药物治疗与令人叫苦不迭的体育锻炼,营养膳食治疗成为很多轻度肥胖患者,乃至有减重、控制体态需求健康人群关注的焦点。对此,陈伟教授与青岛大学营养与健康研究院李铎教授、南京大学医学院附属鼓楼医院王静教授等专家一道,回应了大家的关切。



进食方式	描述
16-8 轻断食:	限定每日的进食时间跨度在连续的8小时以内,剩下的16小时为禁食期;
5:2 轻断食:	每周5天进食,2天为禁食日,限制热量在500-600kcal;
6:1 轻断食:	类似于5:2轻断食,但每周6天进食,1天禁食;
隔日断食法:	每隔1天就禁食24小时,但不限制饮水及其他无热量饮品的摄入。

吃不吃? 轻断食多方面解决肥胖问题

“目前流行的5+2间歇性禁食对健康会造成哪些长期影响,尚有待进一步研究证实,但在2016年世界卫生组织公布的29个平均寿命80岁以上的国家,都是吃得饱、富裕的国家,而‘饥一顿饱一顿’的不发达国家平均寿命是最短的。”对于李铎这一观点,王静持不同看法,她表示:随着生活水平的提高,顿顿吃饱、吃好变得习以为常,但健康并没有如影随形,反而肥胖、糖尿病、代谢综合征等疾病的全球发病率悄然升高。如何在吃好的同时吃得更少、摄入更少的热量,成为群众关心的问题。在众多饮食方式中,轻断食因规则简单、没有复杂的食谱等优势被群众熟知。

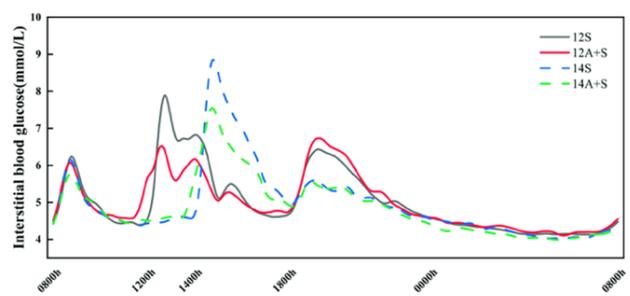
王静介绍,轻断食学名叫“间歇性进食”,主流的间歇性进食方式有16-8轻断食、5:2轻断食、6:1轻断食和隔日断食法4种(见表1)。一份题为《Intermittent fasting and weight loss: Systematic review》的研究显示,无论摄入的总热量如何变化,轻断食都会使受试者体重下降。但研究者也在文中指出,尽管在该研究中,轻断食显示出治疗肥胖的希望,但这些研究规模都较小且持续时间较短,需要更长期的研究来了解轻断食在减肥中发挥的作用。此外,王静还提到,轻断食在有减肥功效的同时,饥饿感水平较为稳定,饱腹感水平

增加,在轻断食期间并不会带来难以忍受的饥饿感。

王静表示,《中国肥胖流行病学和决定因素》一文中指出,肥胖和超重并不是单纯的生物学问题,也具有深刻的社会学属性,从个体层面而言,影响超重和肥胖的主要因素是饮食习惯和身体活动水平,还包括社会心理压力、睡眠等。

“部分研究显示,在使用轻断食方案喂养小鼠时,可增加其运动量并改善昼夜活动节律。”王静提到,在人群相关研究中也显示,深夜进食会导致昼夜节律失同步,随后破坏正常的睡眠模式,轻断食恰好可以解决这一问题,改善成人夜间的睡眠质量,过午不食的轻断食方案,还可改善生物钟的震荡,促进生物钟恢复昼夜节律。此外,轻断食可将能量代谢模式从利用葡萄糖转换到脂肪酸衍生酮类的代谢模式,还可促进白色脂肪转为褐色脂肪,增加代谢速度,以及促进生酮扩大肠道菌群丰度。因此,轻断食可从多方面解决肥胖问题,但王静表示,轻断食模式仍有较多问题需要进一步证实,进食状态下的代谢机制也有待进一步阐明,此外,值得关注的是,轻断食在减脂的同时还会减少肌肉含量,她提示,应在非禁食的时间进行一定量的运动,避免肌肉的进一步流失。

表2 对不同午餐模式的组织间液葡萄糖检测



怎么吃? 规律摄食 早吃好、午吃饱、晚吃少

研究显示,不规律饮食可导致食物摄入模式与生物钟节律不一致,进而导致昼夜节律紊乱—代谢过程失调以及食欲激素和肠道微生物群失调,从而引起肥胖。也正因此,一日三餐、一日两餐、一日一餐还是少食多餐?早吃好、午吃饱、晚吃少?餐前是否应该吃食物、吃什么食物、餐前多久吃?成为了每一名肥胖患者的“灵魂之问”。

李铎介绍,一篇题为《Effects of meal frequency on weight loss and body composition》的Meta分

析显示,每天吃5餐以上相比于每天吃1~2餐或3~4餐可减少更多脂肪。但敏感性分析显示,此显著性受Iwao等人的一篇研究影响,删除该研究后,用餐频率对于脂肪量变化的影响不再显著。

中国农业大学范志红教授团队开展的《延长餐间间隔对健康受试者午餐和晚餐后血糖和胰岛素反应的负面影响》研究,将早餐、晚餐时间统一为8:00和18:00,并将26名受试者随机分为12:00吃午餐(12S)、12:00

吃午餐,餐前30分钟吃一个苹果(12A+S);14:00吃午餐(14S);14:00吃午餐,餐前30分钟吃一个苹果(14A+S)四组。结果显示,12A+S组血糖、胰岛素水平最低,其次是14A+S组。(见表2)

那么,不吃早饭对体重会造成怎样的影响?李铎表示,虽然短期RCT研究显示不吃早饭可以降低每日能量总摄入量,从而减轻体重,但从长远看,无论横断面研究、纵向观察研究或是队列研究+横断面研究都显示,不吃早餐会增加体重。

“总而言之,如果希望维持或减轻体重,要做到规律摄食、避免不吃早餐;早吃饱——摄入足够的碳水化合物和蛋白质,午吃好——午饭12点,餐前30分钟吃水果、坚果或谷物会降低餐后血糖;晚吃少——特别是睡觉之前尽量不进食。”李铎提醒:防治肥胖要选择正确的方法,“吃动平衡”、科学饮食、适量运动才能拥有好的身材和健康的体魄。他特别提示,切勿将肥胖人群的治疗膳食扩大至健康人群。