

衡阳味道 健康步调

减盐减油减重,解锁“吃动平衡”的健康密码

编者按:

当南岳云雾茶的清香遇见石鼓书院的墨香,当衡阳鱼粉的鲜美碰撞酃湖公园的绿意,这座千年古城正以独特的方式诠释着健康生活真谛。如何吃得营养、动出活力,用科学方式管理体重?解锁减盐减油减重、“吃动平衡”的健康密码,从舌尖到脚尖,开启一场充满烟火气的健康之旅。

■衡阳晚报全媒体记者 邓定蓉 实习生 吴数

如何吃? 衡味饮食有讲究

《中国居民膳食指南(2022)》指出:要食物多样,合理搭配;多吃蔬果、奶类、全谷、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;规律进餐,足量饮水。

当衡阳米粉的柔滑遇上土头碗的鲜香,如何吃出健康新“食”代?

●平均每天摄入12种食物,每周25种以上。

品尝衡阳特色土头碗,由蛋片、红枣、鱼丸、红薯丸子等多种食材搭配,一餐就能摄入多种食材。

●每天摄入谷类食物200—300g,其中包含全谷物和杂豆类 50—150g;薯类50—100g。

衡阳特色糍粑采用糙糯米、大米制作,发酵工艺独特,既美味又富含谷物营养,为生活增添“谷”动力。

●餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。

小炒时令蔬菜,鲜嫩爽口,让衡阳人的“菜篮子”滋养健康。

●天天吃水果,保证每天摄入200—350g的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。

衡阳本地盛产红脆桃、猕猴桃等水果,香甜多汁,让你享受自然的甜蜜馈赠。

●吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300ml以上液态奶。

●鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120—200g。

清晨来一碗热气腾腾的衡阳鱼粉,鲜美的鱼肉搭配爽滑的米粉,再配上时令蔬菜和葱花,营养均衡。

●培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g,烹调油25—30g。

虽然衡阳菜以鲜辣闻名,但也可以选择清蒸、白灼等烹饪方式,像清蒸衡阳湖鱼,原汁原味,鲜美健康。制作衡阳卤菜时,用香料替代部分食盐。

●控制添加糖的摄入量,每天不超过50g,最好控制在25g以下。

低糖酥薄月甜而不腻,香而爽口,作为解馋小食,给身体“减减负”。

●足量饮水,少量多次,推荐喝白开水或茶水。

在衡阳,品一杯南岳云雾茶,清香回甘。



糍粑。



衡山红脆桃。■全媒体记者 周围 摄



酥薄月。



南岳云雾茶。



土头碗。



衡阳鱼粉。

如何动? 雁城活力动起来

《中国居民膳食指南(2022)》倡导:各年龄段人群都应天天进行身体活动,保持健康体重。

●坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步。

●鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2—3天。

●减少久坐时间,每小时起来动一动,动则有益。

衡阳运动场景指南

从迴雁峰的晨曦到湘江边的落日,让每一步都丈量着健康的刻度。

▶步行养生局:到沿湘江风光带开启“每日万步计划”;在东洲岛练习八段锦,让船山书院的文脉与健康脉搏同频共振。

▶公园健身场:在南湖公园参与太极晨练;让平湖公园的篮球场见证你的活力时刻。

▶地标活力行:每周挑战南岳衡山徒步,用登山轨迹绘制健康等高线;闲暇时到茶山骑行,让金甲梨园的芬芳浸润运动时光。

▶碎片化运动:工作间隙到步行梯来场“垂直马拉松”;居家时用打扫家务开启“健身课”,让每一次弯腰擦地、踮脚整理都成为身体的微锻炼。

如何判断健康体重? 衡阳人自测小妙招

通常用体质量指数(BMI)、腰围和体脂率这三个指标来判断:

1. 体质量指数

BMI是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度的指标,简单快速。

$$BMI = \frac{\text{体重(千克)}}{\text{身高(米)}^2}$$

举例:您体重60kg,身高165cm,即60/1.65² BMI ≈ 22 BMI值正常

2. 腰围

腰围

男生 ≥ 90cm

女生 ≥ 85cm

腰臀比

男生 ≥ 0.90

女生 ≥ 0.85

判断为中心型肥胖 视为中心型肥胖警戒值

3. 体脂率

体脂率指的是人体内脂肪重量在总体重中所占的比例,能够更直接、精准地反映人体脂肪水平。



体脂率对比图

温馨提示:保持健康体重,除了吃动平衡,每天保证合理的睡眠同样重要。

清晨用石鼓书院的第一缕阳光佐餐,午间以南湖公园的绿意作为运动背景,夜晚让湘江的晚风轻抚健康体态。愿每一位衡阳人,都能在鲜香微辣的衡味美食里践行减盐减油的清淡哲学,在山水城郭的漫步奔跑中拥抱科学减重的健康节奏。用“吃动平衡”的智慧,为生活注入持久活力,让健康体魄成为雁城最美的风景。