



## 减肥人士推荐每餐吃多少

雷敏（河北医科大学第三医院营养师、注册营养师）

### 1. 减肥的你，就要比别人努力

从能量守恒定律角度讲，能量既不会凭空产生，也不会凭空消失，想减肥也只能“入不敷出”才可能啊！每减少 1kg 脂肪组织就需要减少或丢失 7700kcal 热量，因此，减肥的你，只有比平时摄入的热量更少，或额外消耗热量更多，才可能减肥呀！

如果按照 15 天减 1kg 脂肪的速度来控制每日热量，可以如下进行，男性（轻体力活动）2250 千卡/天的基础上减少 300-500 千卡/天，约 500 千卡/餐，这一餐可以这样吃：谷类 50g+鸡蛋 1 个+牛奶 250g+蔬菜 250g+植物油 5g；女性（轻体力活动）1800 千卡/天的基础上减少 300-500 千卡/天，约 400 千卡/餐，这一餐可以这样吃：谷类 50g+瘦肉 100g+豆腐 50g+蔬菜 200g+植物油 5g+食盐 2g。

减肥是一个长期、缓慢的过程，是让人养成良好生活习惯的过程，“一嘴吃不成个胖子，一天减不成个瘦子”，打持久战也是必然的，再说了，我们的脂肪细胞也是有记忆的，“减的快，反弹的也快”。一般情况下，多数肥胖症的成年人在刚开始减肥的 1~2 个月，每个月可减重 3~4kg；此后，每个月可减重 1~2kg 是较适宜的。

减肥期间可以多选用全谷杂豆和薯类来替代精制谷物，增加膳食纤维

维的摄入，增强饱腹感。还可以增加蔬菜的摄入，因为蔬菜体积大饱腹感强但热量很低。另外，在肉类食品中可更多的选择低脂肪的鱼虾和禽类（统称白肉），尽量避免高脂高热量的肥肉和荤油。烹调方式尽量选择少油的蒸、煮、炖、拌等。

## 2. 一周减重食谱（1500kcal/d，食盐 6g/d，植物油 20g/d）

时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	1 鸡蛋咸食： 杂粮粉 40g， 鸡蛋 1 个 2 豆浆： 200ml 3 拌白萝卜 丝：100g	1 玉米面发 糕： 玉米面、面 粉各 25g 2 牛奶： 200ml 3 拌芹菜： 芹菜 100g	1 鸡蛋煎饼： 鸡蛋 1 个， 小米面、面 粉各 20g 2 牛奶： 200ml 3 蒜蓉黄瓜 海带丝： 黄瓜、海带 各 50g	1 牛奶燕麦 粥： 牛奶 200ml， 燕麦 40g 3 煮鸡蛋： 1 个 4 凉拌苦瓜： 100g	1 发糕： 紫米面、面 粉各 25g 2 麻酱金针 菇拌菠菜： 金针菇、菠 菜共 100g 3 煮荷包 蛋：1 个	1 全麦面 包：100g 2 黑芝麻核 桃牛奶糊： 黑芝麻核桃 20g，牛奶 200ml 3 麻汁笋 丝： 莴笋丝 100g	1 煮玉米： 200g 2 花生豆浆： 300ml 3 拌秋葵： 秋葵 100g
加餐	1 橘子：200g 2 酸奶：200g	1 梨：200g 2 酸奶：200g	1 苹果：200g 2 酸奶：200g	1 葡萄：200g 2 酸奶：200g	1 柚子：200g 2 酸奶：200g	1 香蕉：200g 2 酸奶：200g	1 橙子：200g 2 酸奶：200g
午餐	1 蔬菜烙饼 （西葫芦、 黄瓜、芹菜 叶）： 小米面、面 粉各 20g，蔬 菜适量 2 清蒸鲈鱼： 100g 3 清炒菠菜 银耳：菠菜 100g、银耳 50g	1 杂粮米饭： 小米、大米 各 25g 2 清炖牛肉 萝卜： 瘦牛肉 50g， 萝卜 75g 3 麻汁菠菜： 菠菜 100g	1 玉米饼： 玉米、面粉 各 25g 2 韭菜菠菜 炒豆腐 豆腐 100g、 韭菜 100g、 菠菜 30g 3 丝瓜豆芽 鸡肉汤： 丝瓜豆芽 100g、鸡肉 50g	1 杂粮花卷： 黑米面、面 粉各 25g 2 西葫芦胡 萝卜炒蘑 菇：各 60g 3 海带冬瓜 鲫鱼汤： 海带冬瓜适 量、鲫鱼 100g	1 鸡丝荞麦 面条 鸡肉 30g，荞 麦面 40g 2 虾仁豆腐： 虾仁两个、 豆腐 30g、白 菜 50g 3 炒蔬菜丝： 黄瓜丝、木 耳丝、菌丝、 胡萝卜丝、 芹菜丝共 100g	1 红豆荞麦 饭： 红豆、荞麦 共 30g，大米 20g 2 木耳炒蒜 苗： 木耳 20g，蒜 苗 100g 4 莲藕冬瓜 虾滑汤： 莲藕 30g、冬 瓜 120g、虾 滑 50g	1 二米饭：玉 米粒、大米 各 25g 2 豆角莴笋 豆腐炖排 骨：豆角 80g、莴笋共 80g、豆腐 60g、排骨 100g 3 冬瓜紫菜 鸡蛋汤： 冬瓜 50g、紫 菜 3g、鸡蛋 1 个
晚餐	1 紫米糙米 饭：紫米 10g、糙米 20g、大米 10g 2 肉末木耳 茄子：肉末 50g、木耳 30g、茄子 100g 4 番茄紫菜 白菜汤：番 茄 30g、紫菜 3g、白菜 80g	1 杂粮花卷： 杂面 25g 2 紫米粥： 紫米 10g、大 米 10g 3 清蒸鲈鱼： 鲈鱼 120g 4 西葫芦青 椒炒鸡蛋： 西葫芦 150g、青椒 50g，蛋 1 个	1 蒸南瓜、土 豆： 南瓜、土豆 各 100g 2 蒜蓉西兰 花芹菜豆 干： 豆干 30g、西 兰花 80g、芹 菜 50g 3 西红柿牛 肉汤： 牛肉 50g、西 红柿 100g	1 蒸米饭：糙 米 20g，大米 20g 2 丝瓜木耳 炒鸡肉：丝 瓜 100g、木 耳 30g、鸡肉 50g 3 菠菜炒豆 腐：豆腐 30g、菠菜 100g	1 竹笋牛肉 菠菜饺子： 菠菜汁入 皮，面粉 50g，竹笋 100g，牛肉 50g 2 凉拌白萝 卜豆干：白 萝卜 100g、 豆干 30g	1 杂粮花 卷： 五谷杂粮粉 40g 2 鱼片香 葱炒黄瓜： 鱼片 80g、黄 瓜 100g 4 蒜蓉丝瓜 炒鸡蛋： 丝瓜 100g、 鸡蛋 1 个	1 杂粮煎 饼： 杂粮面 30g 2 山楂百合 莲子粥： 大米 10g、山 楂 5g、百合 莲子 10g 3 香菇油菜 炒鸭丝 香菇 80g、油 菜 150g、鸭 肉 50g

### 低热量高蛋白的营养午餐可以这样吃：

杂豆蒸饭（粳米 25g、绿豆 10g、红小豆 10g）+清蒸罗非鱼（罗非鱼 100g、食盐 0.5g）+里脊肉末菠菜（里脊猪肉 50g、菠菜 100g、橄榄油 5g、食盐 1g）+清炒香菇西葫芦（香菇 50g、西葫芦 100g、花生油 5g、食盐 1g）+虾皮冬瓜紫菜汤（虾皮 3g、冬瓜 50g、紫菜 3g）

营养午餐分析：（1）主要由 13 种食材构成，食物种类多样化，可提供人体需要的多种营养素。（2）营养成分分析：热量 518kcal，蛋白质 40g（30.8%），脂肪 18g（31.3%），碳水化合物 49g（37.8%），不溶性纤维 7g。

### 审稿：

范志红副教授 中国营养学会理事，科普工作委员会委员，中国农业大学食品学院