

有些人看起来不胖 但体脂率可能已超标

记者 刘威

对于很多人来说,减重是头等大事。你是不是也习惯了每天站上体重秤,为屏幕上那串数字的一点点起伏,心里纠结不已?但其实,体重秤上的数字很可能在“欺骗”你,它并不能反映真正的胖瘦。想象一下:两个身高、体重完全相同的人,体型却可能截然不同——一个紧致有型,一个松垮臃肿。造成这种差异的关键,就在于一个被很多人忽视的指标——体脂率。那么,体脂率到底是什么?过高过低有何危害?如何把体脂率控制在健康范围?一起听听宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众怎么说吧!

体脂率过高,会带来这些健康风险

通常,当男性体脂率高于25%,女性高于32%,就属于体脂超标。管理体重时,要多关注体脂率的变化,而不只是单纯盯着体重数字。

体脂率超标,不只是看起来胖,更会悄悄伤害身体。多余的脂肪,尤其是内脏脂肪,会增加高血压、高血脂、冠心病、中风等心血管疾病的风险;还会引发胰岛素抵抗,大幅提高2型糖尿病的患病概率。

同时,如果脂肪大量堆积在肝脏,容易形成脂肪肝,严重时可能发展成肝炎、肝硬化;体脂率过高还会加重关节负担,导致膝盖疼、腰酸背痛,也容易出现睡觉打鼾、睡眠呼吸暂停等问题。

什么是体脂率?
体脂率反映了人体脂肪重量在人体总体重中所占的比例,它包含了我们能看到的皮下脂肪和看不到的内脏脂肪,它不仅决定了我们的身材线条,也是衡量人体健康状况的重要指标之一。一般来说,成年人的平均体脂率为:男性15%~18%,女性22%~25%。

如何判断体脂率高低?

想知道自己体脂率高不高,可以用以下方法进行判断。

●用皮脂厚度计可粗略测量皮下脂肪厚度,现在也有简易的皮脂测量卡尺。以上臂肱三头肌处皮脂厚度为例,一般男性5~15mm为正常范围,女性12~20mm为正常范围,如果超过正常范围可初步判定皮下脂肪偏多。

●看腰围。如果男性腰围 ≥ 90 厘米、女性腰围 ≥ 85 厘米,通常属于腹型肥胖,内脏脂肪往往超标。

●如果要想获得精准的体脂率,需要到专业机构进行检测。人体脂肪测定的金标准是核磁检查,也可以用人体成分分析仪、双能X线测定。目前临床与体检中更常用人体成分分析仪测量体脂,相对操作便捷,精确度也比较高。

脂肪并非一无是处,体脂率太低也不好

不过,脂肪虽然不太招人待见,但却是身体必需的物质,承担着很多重要的生理功能。无论男女,如果一味地追求低体脂率也会危害健康。

一般来说,男性体脂率低于5%、女性低于13%,就属于过低水平。体脂过低可导致内分泌紊乱、免疫力下降、骨质疏松,人容易疲劳、怕冷、经常感冒。如果女性体脂率过低,可能出现月经不调、闭经,甚至不孕。

降低体脂率,这几招最有效

- 减少高热量食品的摄入,如油脂含量高的甜食、油炸食品和饮料,有助于控制总能量摄入。精制碳水化合物的摄入也需要限制,这类食物包括白米饭、白面条、白面包、馒头、糕点、含糖饮料、糖果等,它们升糖速度快,容易转化为脂肪堆积。饮食上可多吃鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品,把部分主食换成粗粮,能吃饱也减脂。
- 运动对于减少脂肪效果显著。建议成年人每周进行150分钟的中等强度运动,如游泳、慢跑和快走。这些运动不仅能有效降低体脂率,还能提高心肺功能,增强身体整体健康水平。力量训练可以增加肌肉量,提升基础代谢。可防止减脂期肌肉流失,让身材更紧致。此外,可搭配每周2~4次,每次15~30分钟的抗阻训练,如哑铃、仰卧起坐、深蹲等。规律的抗阻训练能提升肌肉量。
- 睡眠不足或压力过大,会导致体内皮质醇水平异常升高。这种激素可直接促进脂肪向腹部及内脏部位堆积,加剧“看不见的脂肪”问题。建议每天保证7~8小时的高质量睡眠,尽量固定入睡与起床时间;通过冥想、慢走、听舒缓音乐、与家人朋友沟通等方式释放压力。
- 戒烟限酒:吸烟降低代谢,增加心血管疾病风险;酒精热量高,影响肝脏代谢,易导致脂肪堆积。尽量戒烟限酒,给减脂创造好条件。

有些人发现自己的生活习惯没有变化,但体脂率却增长了。这是因为,随着年龄的增加,代谢、消耗能力的变化,虽然摄入的热量没变,但是脂肪却慢慢囤积了下来。可以试着用以下的方法维持健康的体脂率。



本版制图:蔡廷