

该比亚洲标准低些。有专家建议，中国人体重指数的最佳值应该是20到22，BMI大于22.6为超重，BMI大于30为肥胖。

当然不是所有人都适用BMI，如果你属于有以下的情况，那么BMI的指数对你不适用。

1. 未满18岁。
2. 是运动员。
3. 正在做重量训练。
4. 怀孕或哺乳中。
5. 身体虚弱或久坐不动的老人。

■ 有些人肥胖，但BMI合理

对于普通人来说，BMI目前被广泛用于评价体重健康与否，尽管理论上有了足够的证据证明BMI指数增高会导致很多疾病的发生，但是仍然有少数人不适宜用BMI来判断体重是否健康。

例如很多医生们在对病人进行检查时却发现，一些病人尽管明显肥胖，但各项代谢危险因素却相对“正常”，而另一些病人BMI指数合理，但几乎所有的代谢指标均出现异常，使2型糖尿病、冠状动脉粥样硬化及心血管疾病的危险性增加。于是，法国医生Jean Vague提出了一个新的观点，肥胖病人的代谢异常同脂肪过量的关系密切，与体重本身的关系不十分密切。举个例子，一个练健身的人，由于体重有很大比例的肌肉，他的BMI指数会超过30。相反，一个身体局部肥胖的人，很可能BMI指数并不超标，但是却有大量脂肪堆积，他身体代谢指标出现异常的风险反而更高。最常见的一种肥胖的高危险形式是“腹部肥胖”，腹部脂肪占全身脂肪的比例升高将会增加冠心病、2型糖尿病及一些心血管疾病的发病率。而另外一种肥胖是脂肪堆积在臀部和大腿，即通常我们所说的“女性肥胖”，常见于许多中年女性，这种肥胖尽管会影响女性的身材，但不会对心血管健康构成威胁。

如何确定腹部肥胖？

这里有一个简易计算方法：站立量腰围和臀围的尺寸，然后用腰围尺寸除以臀围尺寸，得出腰臀比。男子腰臀比的合理范围是0.85至0.9，女子为0.75至0.8，超过这个范围就可以看成是腹部肥胖。例如男性A的腰围是79厘米，臀围是92厘米，那他的腰臀比便是0.86，在合理范围内。男性B的腰围是96厘米，臀围是98厘米，腰臀比为0.98，属于典型的腹部肥胖，患2型糖尿病及一些心血管疾病的风险很大。

■ 如何通过饮食获得健康体重？

如果我们每天吃的食物，所能提供的能量超过了身体的实际需要量，多余的那部分能量就会使体重增加。这是因为大量身体无法消耗的能量会以脂肪的形式屯积起来，这样日复一日，脂肪不断积累，最终导致的结果就是肥胖。最好的控制体重的方法就是控制饮食摄入量、调整膳食结构和加强锻炼。

首先，保证1/3的水果蔬菜摄入。水果和蔬菜的摄入量应占到每天所吃食物的1/3，建议每天至少吃400克水果蔬菜，无论是新鲜蔬菜、冷冻蔬菜、蔬菜罐头、炒菜，或是果蔬汁都可以算作每天所吃的水果蔬菜的一部分。当然，最好每天能够调整所吃水果蔬菜的种类，因为不同的水果蔬菜能够为身体

提供更加全面的营养，所吃水果蔬菜的范围越广，越有利于身体健康。

其次，控制脂肪和糖分摄入。健康的饮食必须严格控制脂肪和糖分的摄入。我们不建议完全不吃脂肪，因为健康的身体离不开脂肪，但是，脂肪的种类和摄入量必须严格控制。建议用含有不饱和脂肪的食物来替代含有氢化植物油和饱和脂肪的食物。因为不饱和脂肪能够帮助人体降低胆固醇含量。鱼类、坚果、葵花籽、油菜籽和橄榄油中都含有大量的不饱和脂肪。当然，并不是不饱和脂肪吃得越多越好，我们还需要减少脂肪的摄入总量，只有这样才能减少能量的摄入，不会导致肥胖的发生。

同样，减少食糖的摄入对很多人来说是一件十分困难的事情，很多食物中都含有糖，如水果和蔬菜。水果蔬菜中含有的糖都是天然存在的，不需要刻意避免食用。但是一些含糖量高的加工食品尤其要注意，例如含糖零食和饮料，如饼干、果酱、碳酸饮料等，含有大量的人工添加的糖分，这类食物的摄入就必须加以限制了。

再次，加强身体锻炼。许多女性减肥时只是一味地节食，其实光靠饮食很难得到健康美丽的身材，“饮食控制+体育锻炼”是保持身材永恒的定律。体育锻炼是健康生活习惯中十分重要的一部分，也是帮助我们减轻体重，保持完美身材的最佳途径。大家不妨回想一下，在年初时有多少人为自己制定了很好的健身计划？有多少人能坚持落实自己的健身计划？每天又有多少时间是在沙发上度过的？所以，把锻炼变成生活的一部分，把健身当成一种生活享受是我们需要改变的观点。无论是瑜伽、游泳、散步、骑车或是参加健身俱乐部，都是很好的锻炼方式，锻炼的形式并不重要，贵在坚持。（北京青年报 文/王旭峰 食品营养学硕士）