



2018全民营养周



ᠨᠢᠮᠤᠩᠭ᠎ᠠ ᠰᠠᠭᠤᠨᠠᠨᠢᠮᠤᠯᠤᠰᠤ
Nei Mongol Society of Nutrition

内蒙古营养学会

“吃动平衡，健康体重”



肥胖怎么了？

为什么如此引起大家关注！

1.肥胖是一种病

- 慢性代谢性疾病

2.全球公共卫生问题

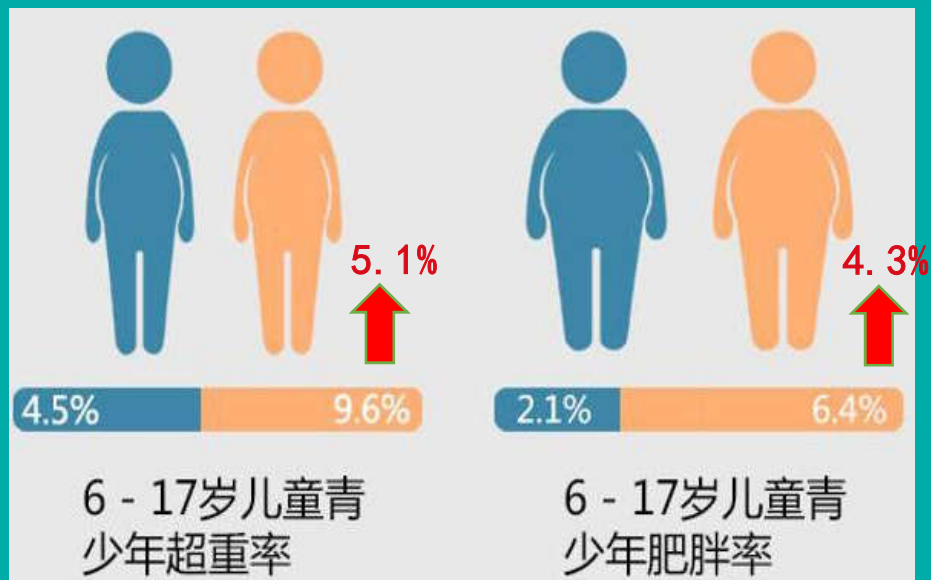
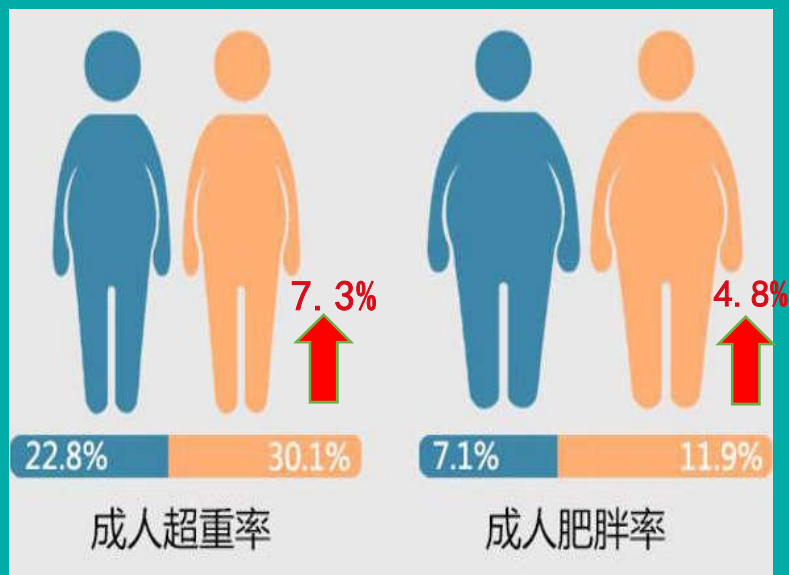
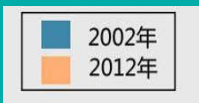
- 危害身心健康

3.我国形势严峻

- 我国胖子总量居世界第一（Lancet），8960万，爆发性增长

我国肥胖现状

中国居民营养与慢性病状况报告（2015年）



忙于工作的你，

是这样的吗？



不规律进食 暴饮暴食

油脂、碳水化合物摄入过多

零食水果当饭吃

酒精性、高含糖量饮品

光吃不动

时常感觉 亚历山大

肥胖 怎么了？

“一白遮百丑，
一胖毁所有”



影响美观，易被歧视，加速机体老化

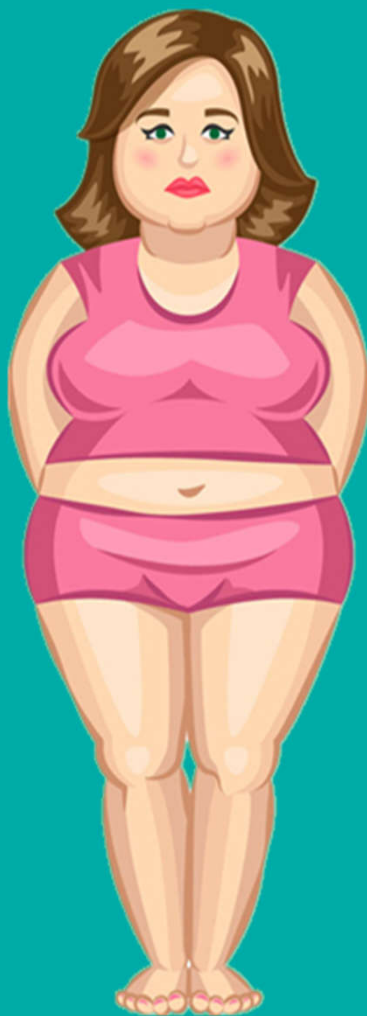
eg. 丧失信心

影响内分泌系统

eg. 肥胖使胰岛素敏感性降低易导致糖尿病

易引起肝、胆、关节等病变

eg. 脂肪肝、胆结石、变形型膝关节症等



癌症、心脑血管疾病等患病率增加

eg. 脑中风、高血压、心室肥厚、动脉硬化、冠心病、脑梗塞等。

影响怀孕及手术恢复

eg. 月经不调、阳痿、伤口不易缝合

对肺功能有不良影响.....

eg. 活动后呼吸困难、呼吸暂停、气喘、心悸等。

肥胖

是一种**慢性代谢性疾病**，是体内脂肪堆积过多或分布异常，导致体重增加的一种状态。其发生与遗传、饮食结构不合理和缺乏身体活动与运动等生活方式密切相关。

如何判断





人体成分分析

15%为超重
32%~52%为轻度肥胖
74%以上为重度肥胖

>32%以上为肥胖
52%~74%为中度
100%为病态肥胖

2

$$\frac{\text{实际体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}}$$

肥胖度

3

体脂率

$$1.2 \times \text{BMI} + 0.23 \times \text{年龄} - 5.4 - 10.8 \times \text{性别}$$

(男为1, 女为0)

男性15%~18%、女性25%~28%

1

体质指数

$$\frac{\text{体重kg}}{\text{身高m}^2}$$

超重 ≥ 24 偏胖24 ~ 27.9 肥胖 ≥ 28

4

腰围

男性：腰围 ≥ 90 (cm)
女性：腰围 ≥ 85 (cm)

What Can We Do ?



我们来帮您！

因为我们是这样的团队！



内蒙古自治区人民医院
临床营养中心



内蒙古自治区人民医院临床营养中心





学科业务范围





二级教授
主任医师
医学博士
硕士生导师

营养师

营养护师

营养师



硕士

硕士

硕士

硕士

硕士

学士

在读硕士

学士

学士



十佳营养师

全国“十佳减重门诊”——内蒙古自治区人民医院临床营养中心减重门诊

十佳体重管理门诊

(排名不分先后)

解放军总医院

新疆维吾尔自治区妇幼保健院

浙江大学医学院附属第二医院

中国医学科学院北京协和医院

北京大学第三医院

昆明医科大学第一附属医院

内蒙古自治区人民医院

陆军军医大学第二附属医院

中国医科大学附属第一医院

山西省中医院



2018年3月，与全国59家减重单位共同参评



体重管理场地

临床营养中心门诊



医学减重示范中心

2017年-2018年



中国医疗保健国际交流促进会



科室占地面积约800m²，**门诊占地面积约50m²**，营养宣教室面积约60m²，开设特色营养减重门诊，为患者提供医学减重咨询、体重管理、门诊随访等业务。

体重管理设施



体重管理设施



医院配备先进的健身器材及运动心肺测试系统、乒乓球桌、羽毛球桌及户外的篮球场地。



体重管理工作



临床营养中心门诊

内蒙古自治区人民医院

临床营养中心

体重管理小组工作制度

1. 医师首诊负责制 对第一次接诊的患者对其后续的体重管理工作负责到底。
2. 对体重管理患者进行详细膳食摄入调查，了解其用药情况、家族史及既往史。
3. 体重管理专员协助完成就诊患者体格测量、人体成分分析及基础代谢测定等工作。
4. 根据患者实际情况开具体重管理方案。
5. 体重管理专员协助医生预约下次就诊时间。
6. 体重管理医生负责患者体重管理效果跟进，方案修订，不合理生活、运动方式纠正等工作。
7. 体重管理专员负责日常管理、数据汇总及体重管理不良反应及时反馈医生。

体重管理治疗小组



医师

职责：患者筛选、体检、出具方案、审阅、调整、总结

体重管理专员

职责：协助、随访、管理、反馈、汇总



马翠翠



杨帆

周一、周五全天



阿丽玛



尚东阳

周二全天



王欢



韩海峰

周三、周四全天



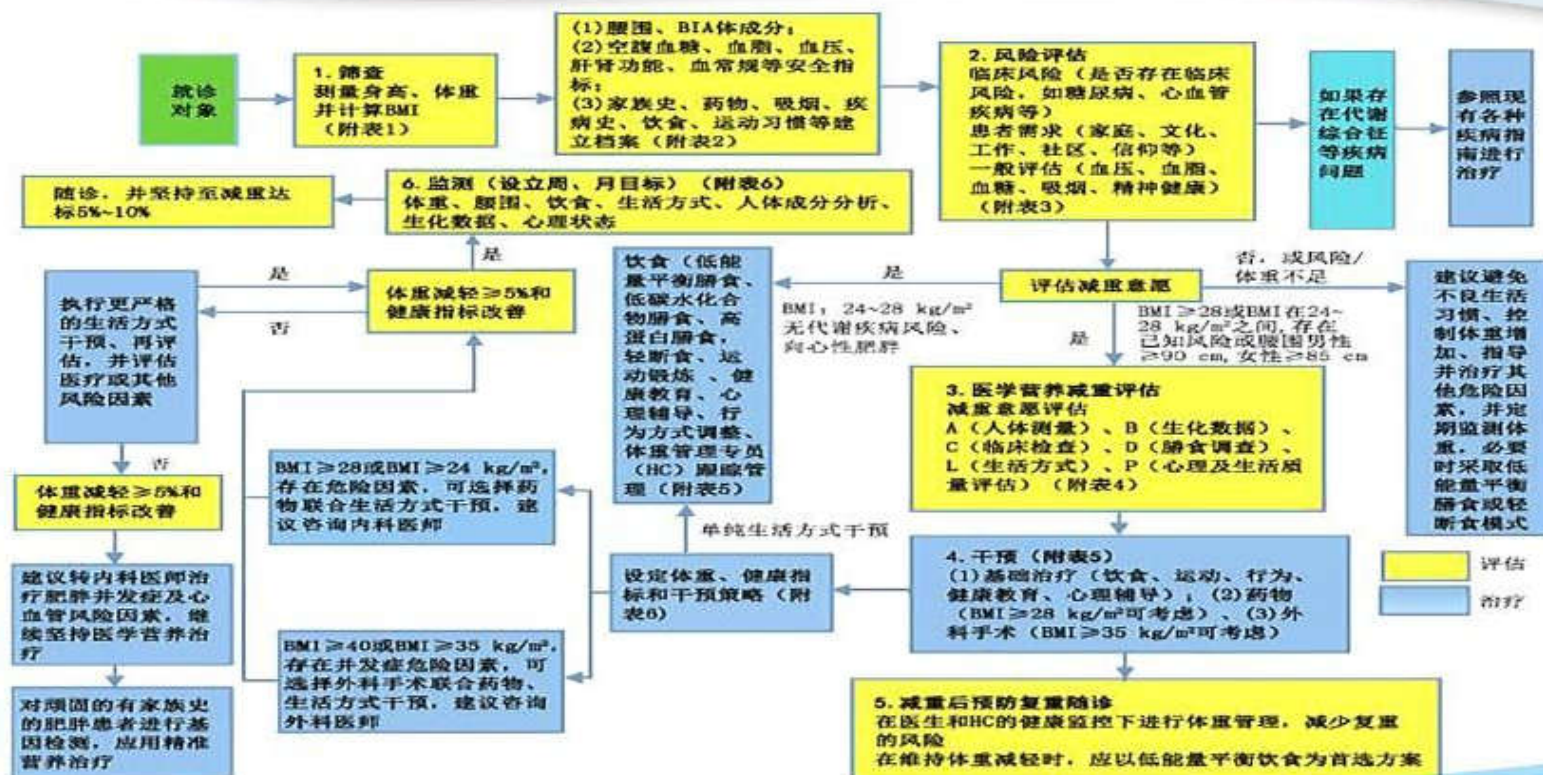


体重管理工作流程





医学减重流程图



体重管理工作 ⇒ 个体化减重方案

“5+2”



“轻断食”

BMI :24-28kg/m²,
无代谢性疾病,
实验室检查
无明显异常

个体化代餐

患者意愿 ;
疾病指向性 ;
饮食控制不佳 ;

围产期体重管理

体重增长过快 ;
体重增长过慢 ;
合并高血压
合并糖尿病 ;
多囊卵巢综合症

经验交流小课堂

患者为主 ;
方法分享 ;
吸取经验 ;
交流体会 ;
提升自信。

体重管理工作 → 管理手册

盟外盟重营养减重门诊 Name: _____ ID: _____ H: _____ cm V

内蒙古自治区人民医院医学营养减重门诊

首诊评估 1

一般信息

姓名: _____ 性别: 男 女 年龄: _____

基础疾病及用药信息

是否确诊过以下疾病:
 糖尿病: 是(1型/2型/妊娠期糖尿病史)否; 慢性高血压: 是/否; 冠心病: 是/否; 痛风: 是/否; 慢性呼吸衰竭: 是/否; 消化性溃疡: 是/否; 肝病: 是/否; 甲状腺功能亢进: 是/否; 甲状腺功能减退: 是/否; 其他疾病: 是/否; ()

目前每日服用药物是否

药物名称	剂量	用法	适应症

肥胖及减重相关信息

成年后最轻体重出现在 _____ 岁, 约 _____ kg; 最重体重出现在 _____ 最近 3 个月 6 个月 体重变化: 增加 _____ kg/下降 _____ kg/以往减重方式选择: 饮食调整/增加锻炼/药物/手术/您的减重动机: 健康/美观/社交/自尊/其他 (减重目标: _____ kg; 减重意愿: 强烈/一般/不强烈; 能否定期随访: 是/否)

限能量平衡饮食方案营养减重

姓名:	性别: <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	就诊时间:
年龄:	身高: _____ cm	体重: _____ kg
腰围: _____ cm	BMI: _____ kg/m ²	体脂比:
体重等级: <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 超重 <input type="checkbox"/> 肥胖 I 级 <input type="checkbox"/> 肥胖 II 级 <input type="checkbox"/> 肥胖 III 级	体脂比: <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 高	肥胖比: <input type="checkbox"/> 梨形 <input type="checkbox"/> 苹果型
基础疾病: <input type="checkbox"/> 高血压 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 冠心病 <input type="checkbox"/> 痛风 <input type="checkbox"/> 慢性肾病 其它:	减重目标: 体重 _____ kg 以下, 脂肪减重 _____ kg	体脂百分比 _____ % 以下, 内脏脂肪面积 _____ 以下
腰围 _____ 厘米以下	----- 饮食方案 -----	

限能量平衡减重饮食制定:

(1) 根据身高体重情况标准体重*20kcal 获得
 (2) 根据体成分制定减重饮食进行:
 • BMR (男和女) = 370 + (21.6 X 瘦体重 kg)
 • 推荐能量摄入 = BMR (1.2-1.3) - 500kcal, 蛋白质 20%, 脂肪 30%, 碳水化
 其它饮食要求: 少油低盐, 植物油每天 15g (1 勺半) 以内, 每日食盐 ≤ 5g (1 要求或更严格不吃食物。

全瘦食物: 鲜牛奶(有糖/无糖)、鸡蛋、饼干、巧克力、坚果、奶油面包、馒头、粽子、炸糕等); 蛋清中的蛋白质。
 高油食物: 金枪鱼、所有坚果、坚果小包装食品、油炸、油煎食物, 各种“薯”薯片薯、炸薯、炸薯条、薯条、芝麻薯等);
 各种高脂肪肉: 火腿、黄油、炸鸡、炸鸡块、烤鸭、麻辣鸡等。

轻断食方案营养减重

姓名:	性别: <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	就诊时间:
年龄:	身高: _____ cm	体重: _____ kg
腰围: _____ cm	BMI: _____ kg/m ²	体脂比:
体重等级: <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 超重 <input type="checkbox"/> 肥胖 I 级 <input type="checkbox"/> 肥胖 II 级 <input type="checkbox"/> 肥胖 III 级	体脂比: <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 高	肥胖比: <input type="checkbox"/> 梨形 <input type="checkbox"/> 苹果型
基础疾病: <input type="checkbox"/> 高血压 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 冠心病 <input type="checkbox"/> 痛风 <input type="checkbox"/> 慢性肾病 其它:	减重目标: 体重 _____ kg 以下, 脂肪减重 _____ kg	体脂百分比 _____ % 以下, 内脏脂肪面积 _____ 以下
腰围 _____ 厘米以下	----- 饮食方案 -----	

轻断食平衡减重饮食制定:

(1) 根据身高体重情况标准体重*20kcal 获得
 (2) 根据体成分制定减重饮食进行:
 • BMR (男和女) = 370 + (21.6 X 瘦体重 kg)
 • 推荐能量摄入 = BMR (1.2-1.3) - 500kcal, 蛋白质 20%, 脂肪 30%, 碳水
 其它饮食要求: 少油低盐, 植物油每天 15g (1 勺半) 以内, 每日食盐 ≤ 5g (1 要求或更严格不吃食物。

全瘦食物: 鲜牛奶(有糖/无糖)、鸡蛋、饼干、巧克力、坚果、奶油面包、馒头、粽子、炸糕等); 蛋清中的蛋白质。
 高油食物: 金枪鱼、所有坚果、坚果小包装食品、油炸、油煎食物, 各种“薯”薯片薯、炸薯、炸薯条、薯条、芝麻薯等);
 各种高脂肪肉: 火腿、黄油、炸鸡、炸鸡块、烤鸭、麻辣鸡等。

代餐饮食方案营养减重

姓名:	性别: <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	就诊时间:
年龄:	身高: _____ cm	体重: _____ kg
腰围: _____ cm	BMI: _____ kg/m ²	体脂比:
体重等级: <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 超重 <input type="checkbox"/> 肥胖 I 级 <input type="checkbox"/> 肥胖 II 级 <input type="checkbox"/> 肥胖 III 级	体脂比: <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 高	肥胖比: <input type="checkbox"/> 梨形 <input type="checkbox"/> 苹果型
基础疾病: <input type="checkbox"/> 高血压 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 冠心病 <input type="checkbox"/> 痛风 <input type="checkbox"/> 慢性肾病 其它:	减重目标: 体重 _____ kg 以下, 脂肪减重 _____ kg	体脂百分比 _____ % 以下, 内脏脂肪面积 _____ 以下
腰围 _____ 厘米以下	----- 饮食方案 -----	

代餐饮食制定:

(1) 根据身高体重情况标准体重*20kcal 获得
 (2) 根据体成分制定减重饮食进行:
 • BMR (男和女) = 370 + (21.6 X 瘦体重 kg)
 • 推荐能量摄入 = BMR (1.2-1.3) - 500kcal, 蛋白质 20%, 脂肪 30%, 碳水
 其它饮食要求: 少油低盐, 植物油每天 15g (1 勺半) 以内, 每日食盐 ≤ 5g (1 要求或更严格不吃食物。

全瘦食物: 鲜牛奶(有糖/无糖)、鸡蛋、饼干、巧克力、坚果、奶油面包、馒头、粽子、炸糕等); 蛋清中的蛋白质。
 高油食物: 金枪鱼、所有坚果、坚果小包装食品、油炸、油煎食物, 各种“薯”薯片薯、炸薯、炸薯条、薯条、芝麻薯等);
 各种高脂肪肉: 火腿、黄油、炸鸡、炸鸡块、烤鸭、麻辣鸡等。

高蛋白饮食方案营养减重

姓名:	性别: <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	就诊时间:
年龄:	身高: _____ cm	体重: _____ kg
腰围: _____ cm	BMI: _____ kg/m ²	体脂比:
体重等级: <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 超重 <input type="checkbox"/> 肥胖 I 级 <input type="checkbox"/> 肥胖 II 级 <input type="checkbox"/> 肥胖 III 级	体脂比: <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 高	肥胖比: <input type="checkbox"/> 梨形 <input type="checkbox"/> 苹果型
基础疾病: <input type="checkbox"/> 高血压 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 冠心病 <input type="checkbox"/> 痛风 <input type="checkbox"/> 慢性肾病 其它:	减重目标: 体重 _____ kg 以下, 脂肪减重 _____ kg	体脂百分比 _____ % 以下, 内脏脂肪面积 _____ 以下
腰围 _____ 厘米以下	----- 饮食方案 -----	

高蛋白饮食减重饮食制定:

(1) 根据身高体重情况标准体重*20kcal 获得
 (2) 根据体成分制定减重饮食进行:
 • BMR (男和女) = 370 + (21.6 X 瘦体重 kg) + 推荐能量摄入 = BMR x (1.2-1.3) - 500kcal
 • 蛋白质 = 瘦体重 kg * 2.0g, 蛋白质 30%, 碳水化 40%
 推荐能量: _____ kcal/日
 其它饮食要求: 少油低盐, 植物油每天 15g (1 勺半) 以内, 每日食盐 ≤ 5g (1 要求或更严格不吃食物。

全瘦食物: 鲜牛奶(有糖/无糖)、鸡蛋、饼干、巧克力、坚果、奶油面包、馒头、粽子、炸糕等); 蛋清中的蛋白质。
 高油食物: 金枪鱼、所有坚果、坚果小包装食品、油炸、油煎食物, 各种“薯”薯片薯、炸薯、炸薯条、薯条、芝麻薯等);
 各种高脂肪肉: 火腿、黄油、炸鸡、炸鸡块、烤鸭、麻辣鸡等。

制定个体化干预方案，方案包括：限能量平衡膳食，高蛋白及轻断食减重方案，在此基础上，还为减重人群提供个性化代餐包。定期进行效果评价，监测实验室数据变化，保证体重管理安全有效进行。一般需随诊6次，持续半年至一年时间。



营养科普及宣传





体重管理工作持续改进

为继续推进体重管理工作，扩大宣传及影响力，2018年3月份开始，我科推出为期1个月的轻断食代餐体验活动，现将减重效果总结如下：

临床营养中心一期减重招募体重管理效果评价

	入组人数	干预人数	减重总量 (斤)	减重有效率			总有效率 (10%)
				0%-5%	>5%	>10%	
限能量组	53	34	178	23	7	1	91%
轻断食组	137	66	250	32	30	1	95%
代餐组	83	56	266	23	30	4	98%
总计	273	156	694	78	67	6	95%



体重管理工作持续改进

此次减重体验活动分

三组：

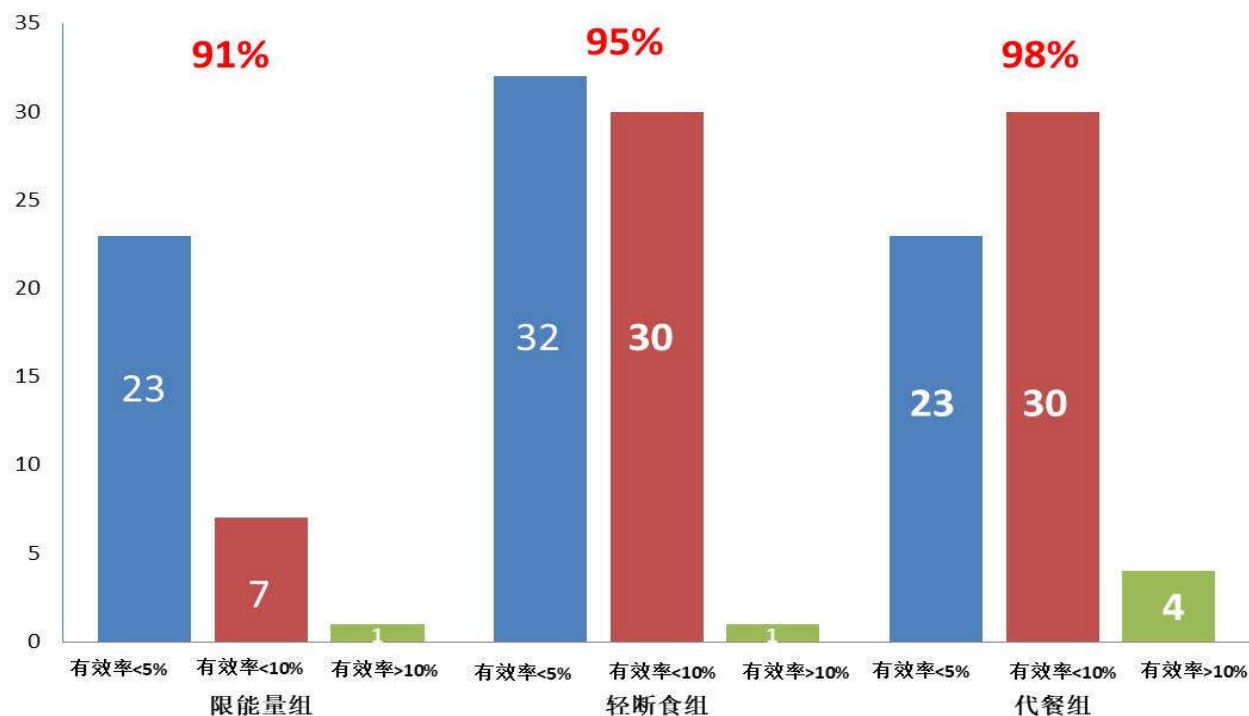
□ 限能量组

□ 轻断食组

□ 代餐组

● 总体减重有效率达到95%。

临床营养中心一期减重招募体重管理效果分析



减重方案的制定依据《中国超重/肥胖医学营养治疗专家共识》推荐

自助减肥 妙招!



You are what you eat

吃什么就是什么，你就是你所吃的，

吃反映你的品格、素质！

吃造就你的身体，健康或疾病！

要了解你的朋友或亲人，看一看吃什么、怎么吃！

回顾自身吃的经历，看一看是获得了观念上的进步抑或退步！

肥胖




“

摄入的能量多过消耗的能量”

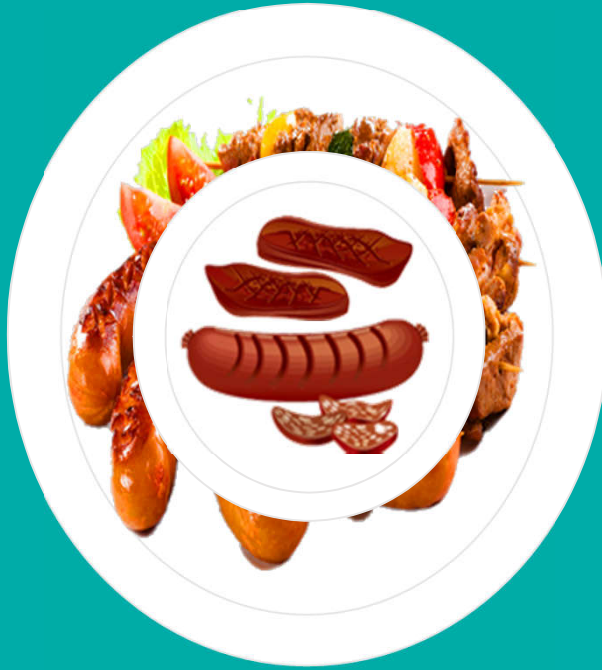
维持体重的关键就在于热量的获得和消耗应当保持一致

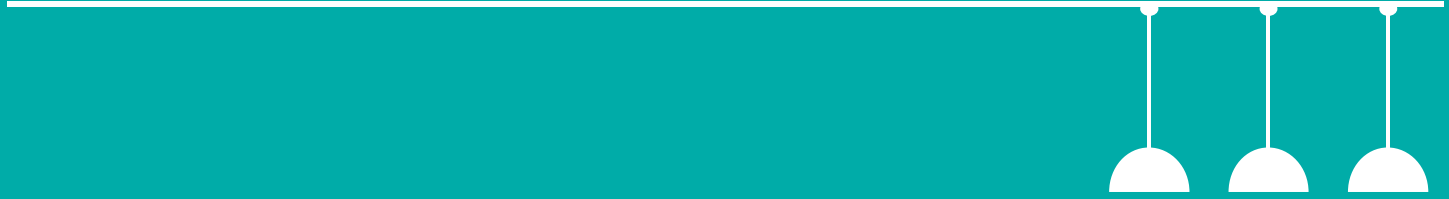
“慧吃、慧动”

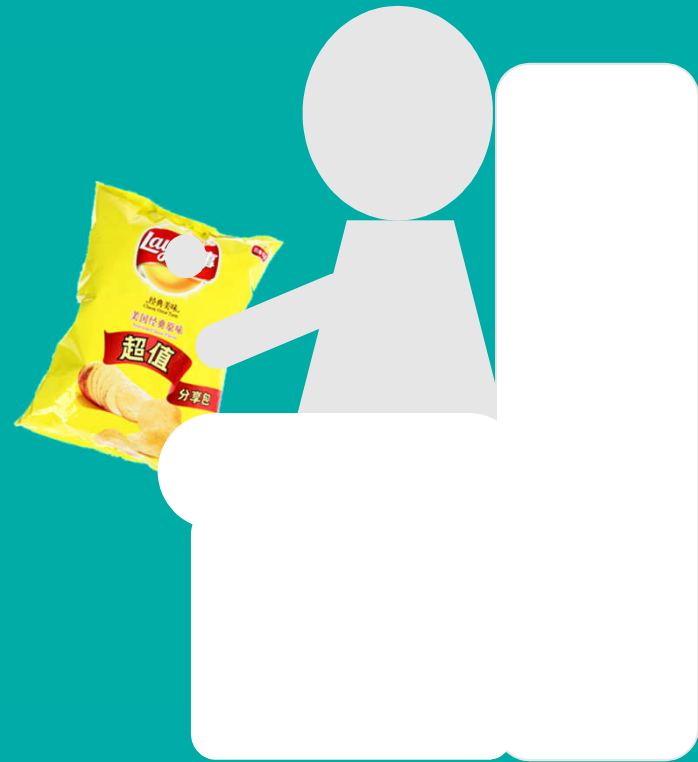
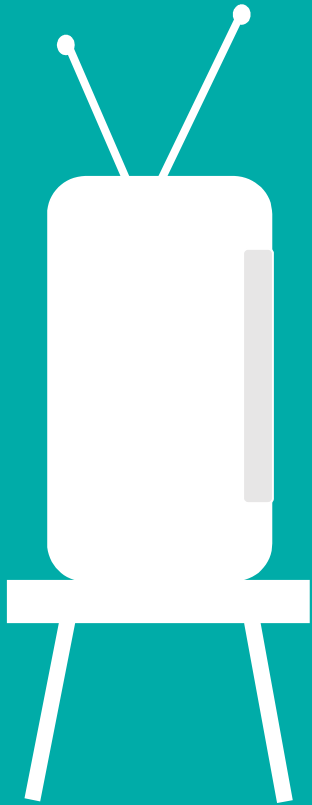
A young boy with dark hair is shown in profile, eating a burger. He has his mouth wide open, and the burger is partially inside. The burger has a sesame seed bun, lettuce, a tomato slice, and a dark patty. The background is a solid teal color. On the right side of the image, there are two large Chinese characters in yellow: '控制' (Control) and '食欲' (Appetite).

控制

食欲







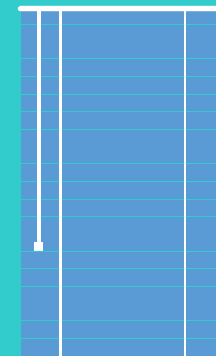
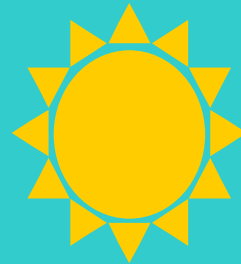
假装



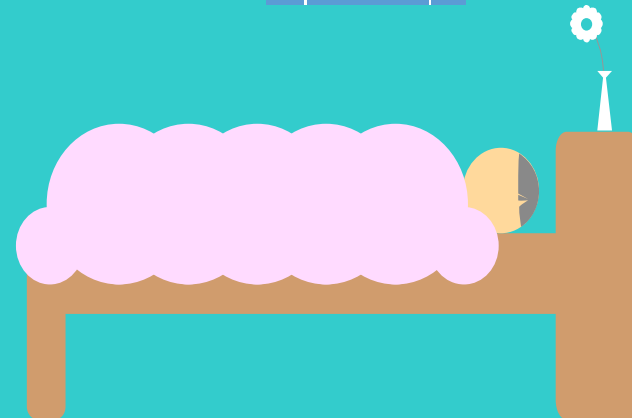
饱

改变不良生活习惯

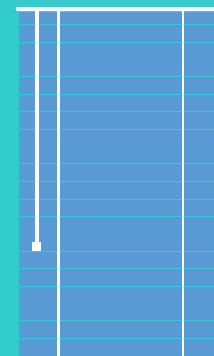
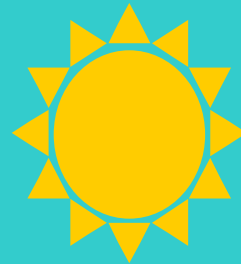
熬夜



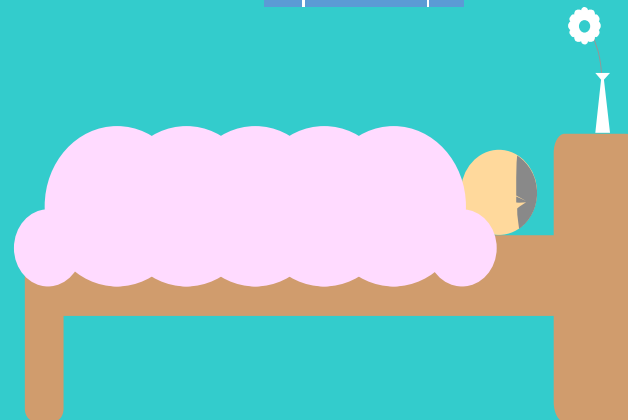
贪睡



熬夜



贪睡



不爱吃蔬菜



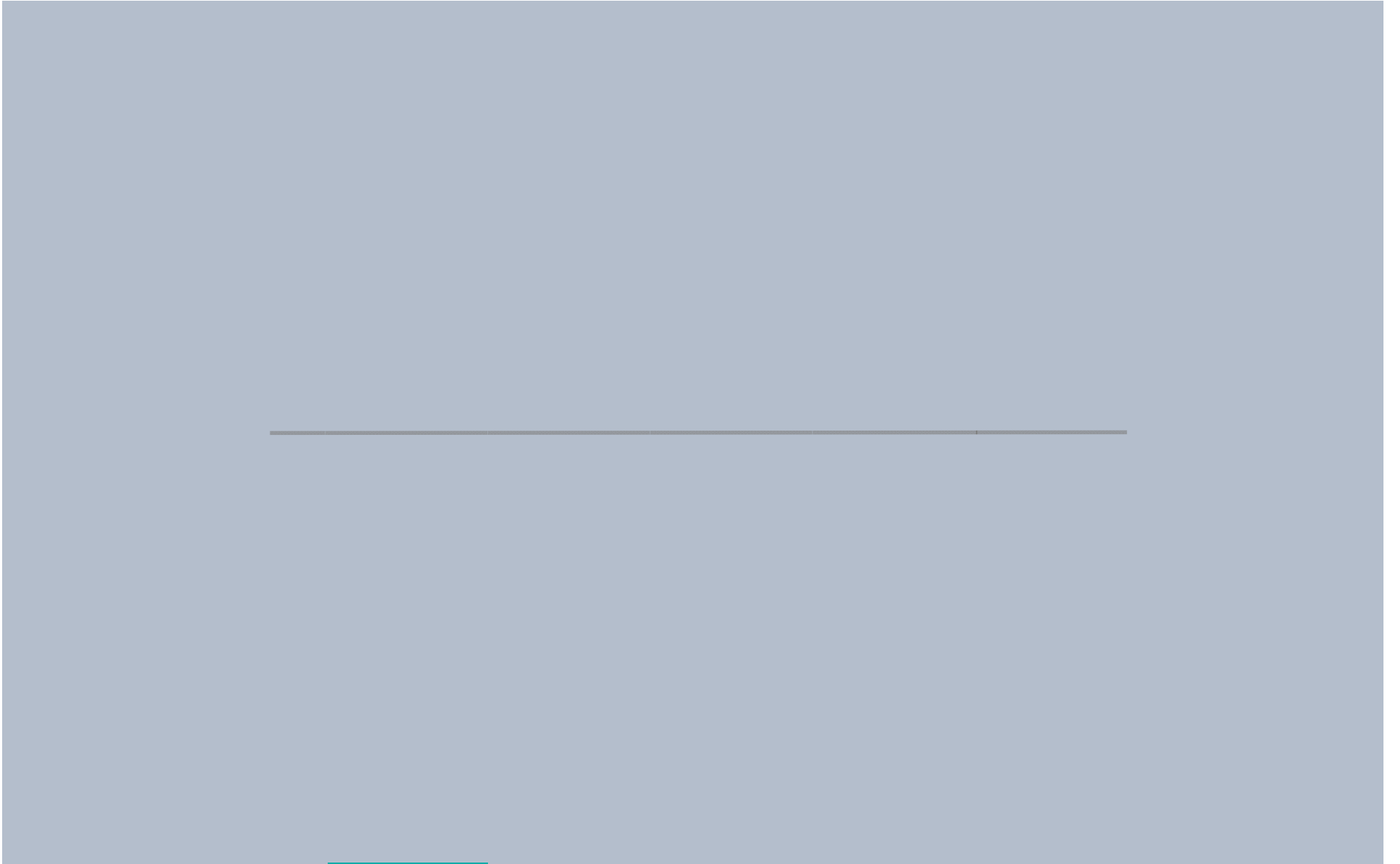
不爱吃蔬菜

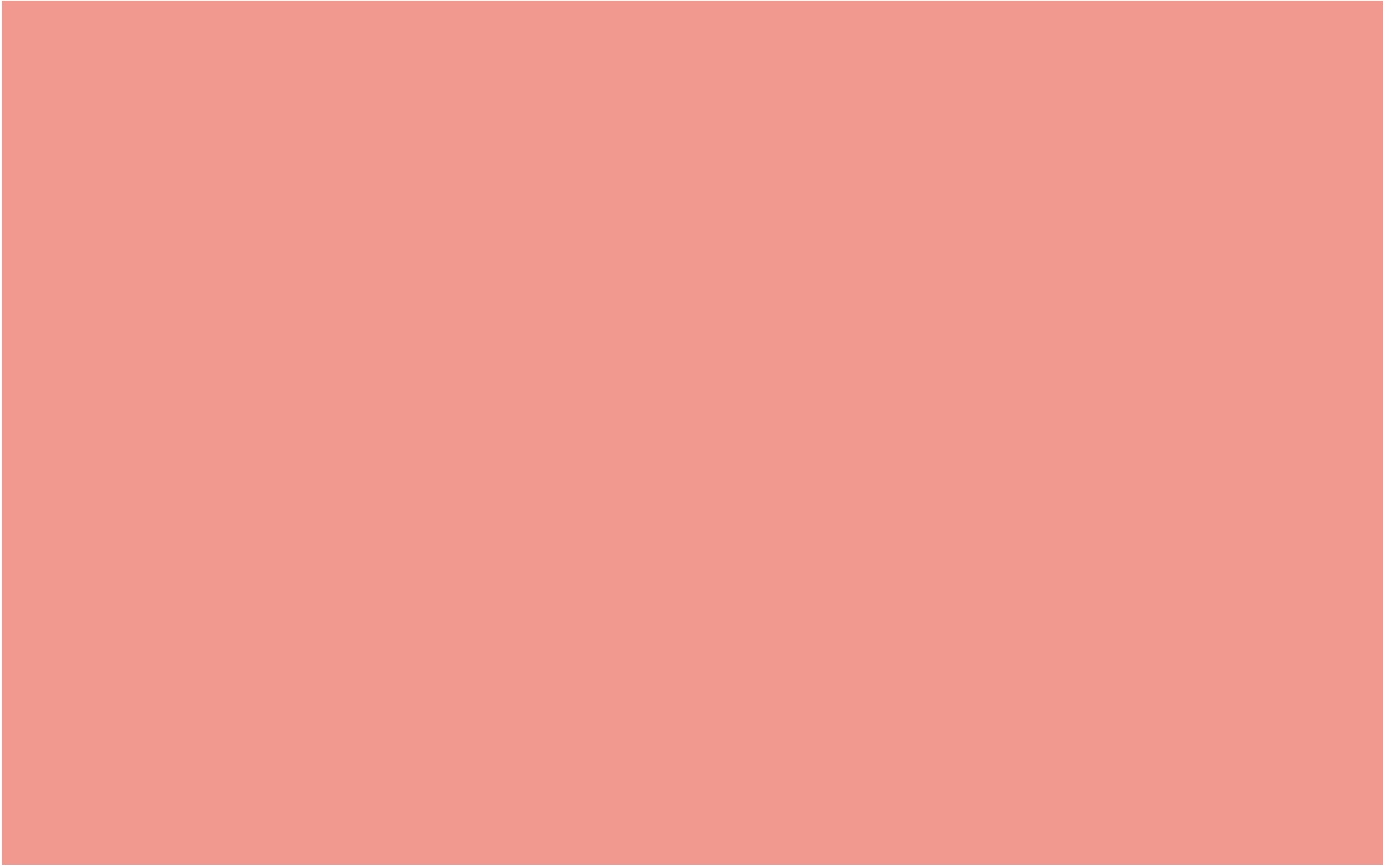


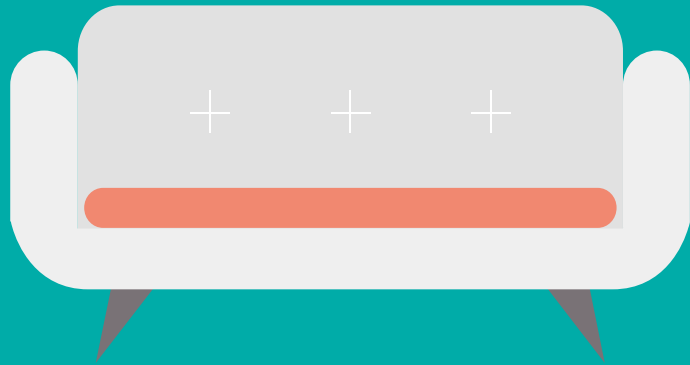
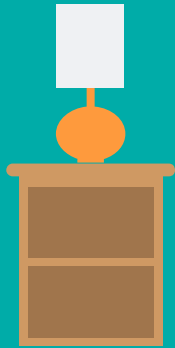




抽烟





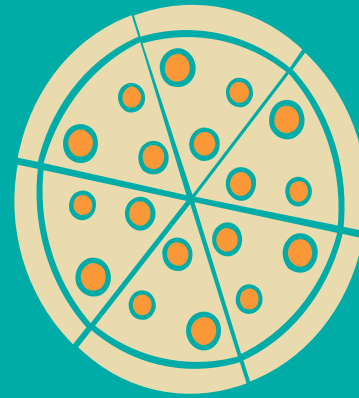
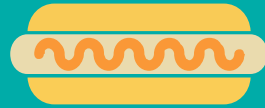


久坐不动

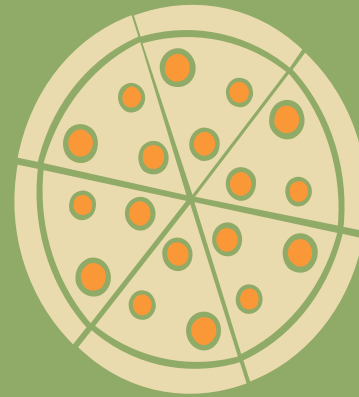


久坐不动

贪吃垃圾食物



贪吃垃圾食物



吃出好身材



中国居民膳食指南 (2016)

- 一、食物多样，谷类为主
- 二、吃动平衡，健康体重
- 三、多吃蔬果、奶类、大豆
- 四、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
- 五、少盐少油，控糖限酒
- 六、杜绝浪费，兴新食尚



中国居民膳食指南の懒人记法



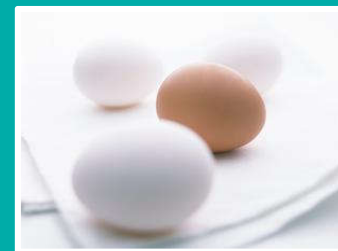
蔬菜类一大把



水果类一个



奶类奶制品300ml



蛋类一个



豆类、坚果一把



鱼虾肉类半个手掌



主食100~150g/餐



10水杯(150ml)

餐餐有主食

- 粗细粮搭配

餐餐有蔬菜

- 品种丰富、多样化

餐餐有蛋白

- 鱼、禽、肉、蛋、奶

减重饮食

主食
以粗细粮结合



多食富含优质蛋白的食物：
肉、蛋、奶、豆制品



增加膳食纤维的摄入



足量饮水



学会看营养标签
不吃零食



营养成分表

项目	每 100克	营养素参考值%
能量	1280千焦	15%
蛋白质	8.0克	13%
脂肪	30.0克	50%
碳水化合物	2.0克	1%
钠	4毫克	0%

饥饿“疗法”

单纯节制饮食虽然也能减轻体重，但除脂肪组织减少外，肌肉组织也会丢失，新陈代谢率也可能降低，使机体储存脂肪的消耗亦相应减少，导致体重下降速度减慢或不在下降，容易造成能量和必须营养素不足或缺乏，体力下降，学习工作能力和效率下降，抵抗力差，易发生感冒等感染性疾病，严重时还会出现神经性厌食、营养不良等。

饿



迷恋各类减肥产品

盲目选择减肥产品，追求短时间体重减轻效果。减肥产品一般分为三类：1.抑制食欲药物主要通过调节摄食与饱食中枢神经来抑制食欲，这类药物主要有苯丙胺及其衍生物等，属精神类药物，久用易成瘾；2.增加代谢药物主要有食用纤维，通过促进胃排空，抑制胃肠内食物分解，减少能量与营养物质吸收，增加饱腹感，来达到减肥目的。3.常用药物减肥可引起嗜睡、食欲不振、头晕、头痛、口干、胃肠道不适、出汗、心悸、焦虑、失眠、视力模糊等症状。



记住，以下方法减不了肥，减不了！

- ×局部减肥
- ×只吃水果
- ×不吃主食
- ×不睡觉减肥
- ×拉肚子减肥
- ×蜂蜜减肥
- ×咖啡减肥
- ×普洱茶减肥
- ×巧克力减肥
- ×迷信减肥食品

- 减肥是全身呈比例缩减！
- 损伤心肾，肠胃，碳水化合物含量高！
- 增加肝肾负担，有危险性！
- 你想累瘦吗！
- 肠道紊乱，免疫力下降！
- 这货说白了就是糖啊！
- 只暂时提高代谢不能减肥！
- 尚无证据表明茶叶和体重有关！
- 除了黑巧，贸然摄入只会增肥！
- 零热量食物不存在！

减

“控制一进一出”

减肥的关键是减少全日膳食能量的摄入、增加运动
不可操之过急，一个月减去三四斤非常不错了

营养原则

限制总能量摄入量

轻度 减少平日摄入量125~250kcal/日
中重度 减少平日摄入量500~1000kcal /日

限制脂肪摄入

占总能量的20%~25%
控制动物性油脂，选用植物油

减少碳水化合物的摄入

占总能量的45%~60%
长期碳水化合物摄入不足易产生酮症

充足的维生素、无机盐和膳食纤维

多选用新鲜水果和蔬菜
盐6g/d

实用笔记

- 减肥也要吃早/晚餐！
- 吃饭时候先吃素菜、再喝汤，然后吃饭，最后吃肉
- 吃饭时要细嚼慢咽！
- 从脂肪角度来说奶茶最应该首先抛弃
- 高蛋白饮食最大的好处就是有助于减肥
- 总热量不超标，选择健康食品作为夜宵有益健康，如清粥和面条。
- 除了白水，任何食物都有能量！
- 1小时内出汗量不大的运动，纯水足矣，运动饮料会增加心肾负担

5 + 2

每周五日

限能量饮食

优点：

饥饿感不明显
习惯易养成
有利于长期坚持
反弹率低



每周不相邻两日

轻断食饮食

优点：

降低空腹血糖和空腹胰岛素水平，减低患糖尿病的风险
降低血脂水平疾病发生的风险
降低肥胖引起的心脑血管

限能量饮食

正常饮食，摄入小于 1600千卡

早餐



脱脂牛奶250ml



鸡蛋一颗



粗粮馒头一个

午点



3-4两的水果一个

午餐



杂粮米100g



鱼肉50g



10g=1个家用瓷勺



蔬菜250g

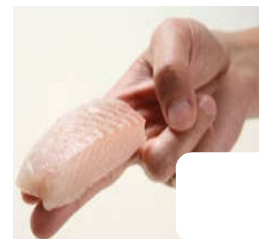


盐3g

晚餐



红薯100g



红肉50g



10g=1个家用瓷勺



蔬菜250g



盐3g

轻断食饮食

早餐



脱脂牛奶250ml



鸡蛋一颗

午餐



酸奶100g

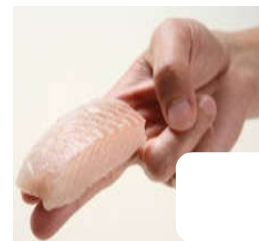


3-4两的水果一个

晚餐



杂粮米50g



红肉50g



蔬菜250g



10g=1个家用瓷勺



盐2g

轻断食食谱提供能量500kcal

轻断食与节食的区别

轻断食

- 间歇限制热卡
- 饥饿感不明显
- 保存肌肉
- 不降低基础代谢率

节食

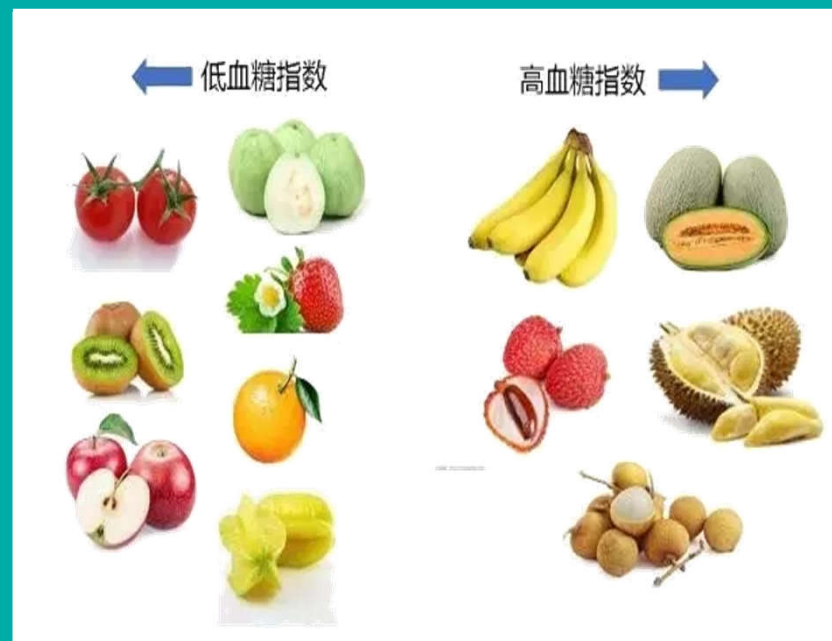
- 限制热卡
- 强烈的饥饿感
- 肌肉流失
- 降低基础代谢率

减重饮食

进食低血糖指数 (GI) 的食物

蔬 菜

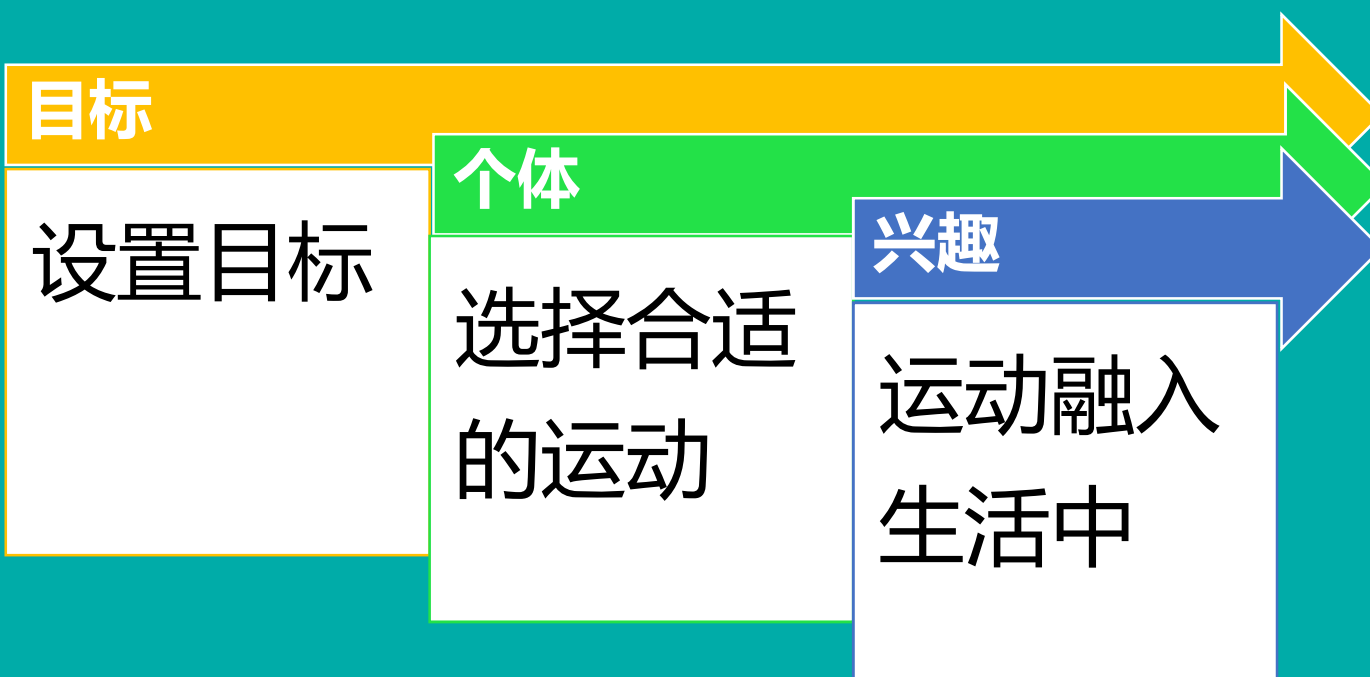
水 果



要摄取五颜六色的蔬菜，低热量、低GI值的叶菜类的份量可以随心所欲，控制含淀粉高的根茎类蔬菜

高血糖指数的水果含糖较高，尽量少吃。食用整个水果可以延长饱足感

慧动



进行适量运动

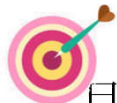
中等运动强度保持40min以上，每周3次以上





超重

意愿



目标: 60kg, 减脂



方案:

限能量平衡膳食(1100kcal)

运动: 有氧运动30min/d



效果:

体重管理, 从我做起

人体成分分析报告

BCA-2A

Body Composition Analysis Report

编号/姓名: 13/郭瑞芳 性别: 男 女
 年龄: 48 身高: 165 cm 测试时间: 2016/3/22

郭瑞芳, 女性, 48岁
165cm, 66.4kg, BMI:24.4kg/m²
健康评分71, 身体年龄: 50岁

基本评估	肌	正常	偏	非常异常
体重	66.4	55.2-67.4		
肌肉	43	37.5-45.9		
体脂百分比	30.7	18 - 28		
体脂	3.04	2.99-3.65		
总水分	33.5	35.9-43.8		
骨骼肌	30.6	28.1-34.4		
体脂指数	24.4	18.5 - 23.9		
腰围比	0.88	0.70 - 0.80		

内脏脂肪分析
 脂肪含量: 10.2 kg
 内脏脂肪指数: 9.81

肌肉分析
 骨骼肌: 30.6 kg
 肌肉质量: 3.1 kg

节段分析

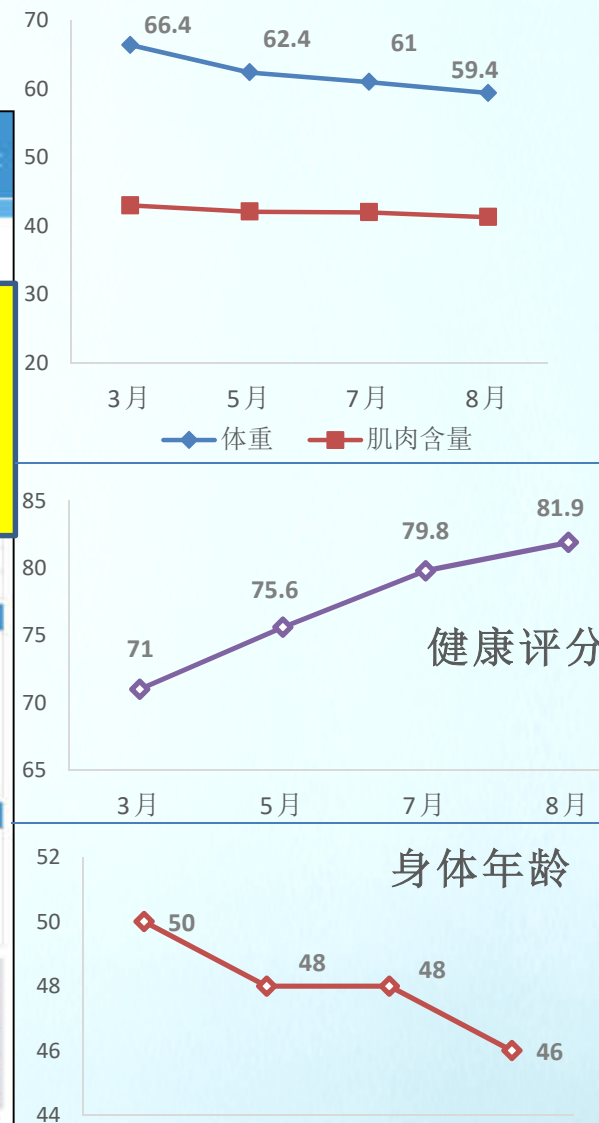
节段	脂肪	肌肉	水分
右上肢	1.5 kg	3.1 kg	0.22 kg
左上肢	1.5 kg	3.1 kg	0.22 kg
躯干	10.2 kg	21.5 kg	1.52 kg
右下肢	3.6 kg	7.7 kg	0.54 kg
左下肢	3.6 kg	7.7 kg	0.54 kg

营养评估

蛋白质: 不足 正常 过剩
 脂肪: 不足 正常 过剩
 碳水化合物: 不足 正常 过剩
 基础代谢 (BMR): 1309 kcal

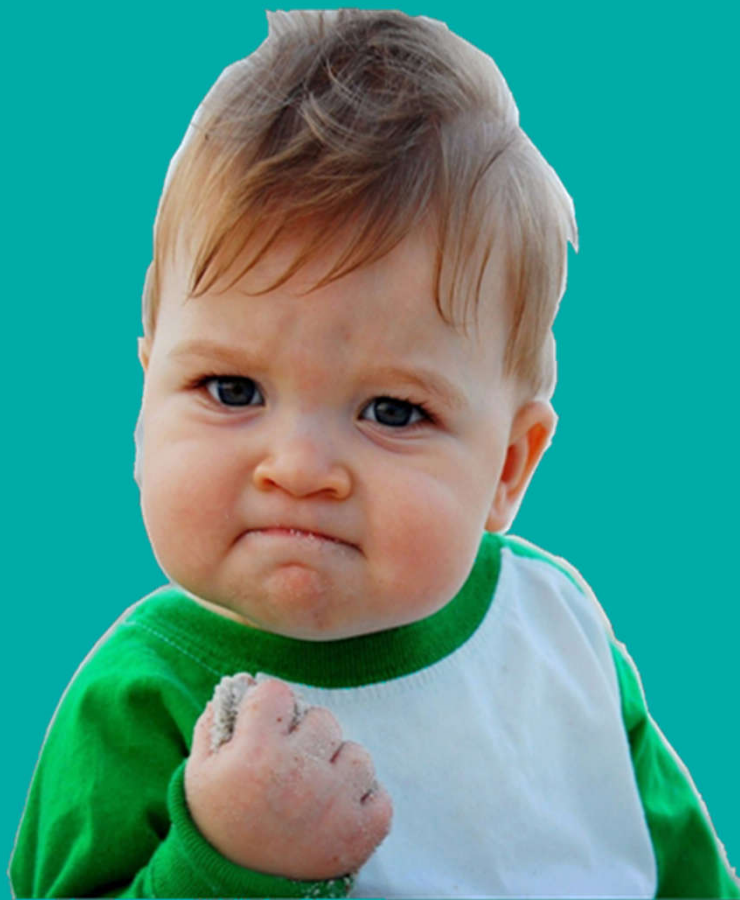
电阻抗测量值

	RA	LA	TR	RL	LL
50kg	407	415	35	291	293
50kg	369	372	31	262	259
100kg	348	352	35	249	246
250kg	314	318	53	240	237
500kg	275	278	111	235	234



RD: 马翠翠; HC: 杨帆

保持积极乐观的心态



I Believe,
I Can Do It!



内蒙古自治区人民医院
INNER MONGOLIA PEOPLE'S HOSPITAL



临床营养中心

门诊地址：新门诊楼5楼

就诊时间：周一到周五

上午 8:00-12:00
下午 14:30-17:30

联系电话：0471-3283344



THANKS!

内蒙古特色全谷物美食

总能量：398kcal

营养素	含量
碳水化合物	61g
蛋白质	17g
脂肪	10.1g
不溶性纤维	4.6g
胆固醇	31mg
维生素A	168.6 μ g
胡萝卜素	926 μ g
维生素C	44.8mg
维生素E	7.7mg
钙	102.8mg
磷	130.2mg
钾	1022.2mg
钠	993mg
镁	134.5mg

全营养莜面窝窝

杨帆出品

配料：正宗武川莜面、土豆、黄瓜、鸡胸肉、西红柿、野生沙葱、水萝卜、尖椒、香菜、蒜、野生扎麻麻花、苏子、调味品适量



精选武川土豆
与野生沙葱完
美融合

野生稀有扎麻
麻花与苏子呛
出浓郁好香味

野生沙葱

生于海拔800-2800米的荒漠、砂地或干旱山坡，含有丰富的矿物质营养、必需微量元素，同时还含有色氨酸等17种氨基酸。多项研究表明，沙葱提取物具有抗菌、提高免疫力、提高机体抗氧化能力、改善人体肠道菌群等作用。其腌制品口感清爽，性醇味辣，助消化、健胃，可谓食品中的佳品。

全营养莜面窝窝适宜人群

- ✓ 肥胖人群
- ✓ 糖尿病人群
- ✓ 高血压人群
- ✓ 高血脂人群