

小朋友们,最近火热的“体重管理年”新闻你关注了吗?国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,有研究预测,如果得不到有效遏制,2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%,儿童超重肥胖率将达到31.8%。

“国家版”
减肥指南来了

快看看你超重了吗?

什么样的胖才是真的超重肥胖?

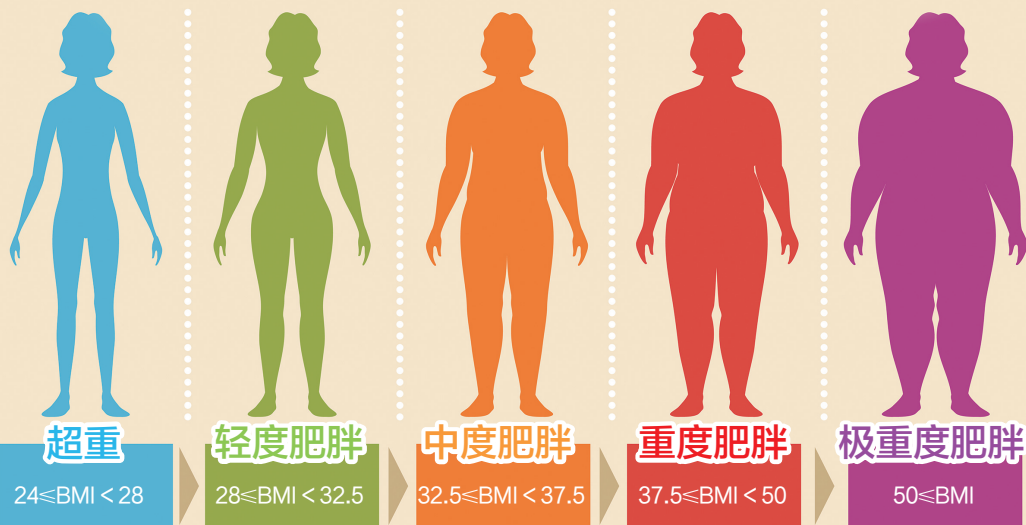
超重和肥胖受多种因素的影响。其中包括了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境的改变等。

体质指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的标准。

$$BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$$

我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间。

BMI在24至28之间被定义为超重。达到或超过28就是肥胖。其中,又根据BMI分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖以及极重度肥胖。



哪些食物优先选



主食以全谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入;

保障足量的新鲜蔬果摄入,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入;

优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;

优先选择低脂或脱脂奶类。

这些食物要少吃



减重期间应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等高能量食物(高能量食物通常是指提供400kcal/100g以上能量的食物)。

减重期间饮食要清淡,每天食盐摄入量不超过5g,烹调油不超过20~25g,添加糖的摄入量最好控制在25g以下。

科学减肥,这4件事要记牢

定时定量规律进餐

要做到重视早餐,不漏餐,晚餐勿过晚进食,建议在17:00~19:00进食晚餐,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。

少吃零食,少喝饮料

不论在家还是在外就餐,都应力求做到饮食有节制、科学搭配,不暴饮暴食,控制随意进食零食、喝饮料,避免夜宵。

进餐宜细嚼慢咽

摄入同样的食物,细嚼慢咽有利于减少总食量,减缓进餐速度,可以增加饱腹感,降低饥饿感。

适当改变进餐顺序

按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。

(来源:央视新闻)



长八遥六火箭发射成功

3月12日凌晨,长征八号遥六运载火箭以“一箭十八星”的方式,在海南商业航天发射场将千帆星座第五批组网卫星送入预定轨道,发射任务取得圆满成功。

长征八号是我国新一代中型两级液体捆绑式运载火箭,由中国航天科技集团一院抓总研制,可支持单星或多星发射,具有性价比高、安全性能优良的特征。其运载效率与能力,在国内同级别中型火箭中位居前列,尤其适用于太阳同步轨道及低轨道大型星座组网任务。

千帆星座是我国首个进入正式组网阶段的巨型低轨商业卫星星座,其采用全频段、多层多轨道星座设计,核心技术及产业链全部自主可控。千帆星座的组网卫星发射均为“一箭十八星”,证明我国平板式卫星堆叠“一箭多星”发射技术已经成熟。

国内发现爬行动物新种



近日,成都市自然保护地和野生动植物保护中心联合中国科学院成都生物研究所,在国际学术期刊《Animals》(《动物》)上发表了爬行动物新种——“成都滑蜥”(Scincella chengduensis)的研究成果,这是国内首次记录该物种。

滑蜥属物种是一类体型较小且生活隐蔽的蜥蜴,广泛分布于亚洲、北美洲和中美洲,世界范围内已知有43种,我国已知分布有14种。新种“成都滑蜥”发现于成都崇州市、大邑县。

研究人员介绍,“成都滑蜥”身体纤细,背部呈灰棕色,有2至3条不规则纵纹,尤其腹部密布的黑色斑点,是其与其他近缘种的最大色斑区别特征。

矮牵牛的花香有“开关”

近日,以色列耶路撒冷希伯来大学研究团队发现了调节矮牵牛花花香的关键“开关”,相关研究成果或可应用于农业、园艺、香水制造等诸多领域。

矮牵牛是一种非常受欢迎的园艺植物,因其丰富的色彩和较长的花期广泛用于花坛布置、盆栽观赏等。以色列研究人员在学术期刊《植物细胞》上发表文章介绍,他们通过基因分析发现,PhDEF基因在矮牵牛花花香的产生过程中发挥关键作用,该基因可在花朵发育后期确保相关挥发性物质释放,使花朵对传粉者更具吸引力。(来源:新华社)