

随着生活水平的提高,中国人的腰围变得越来越粗。数据显示,1985~2012 年,中国男性腰围涨幅高达 15%以上;2002~2010 年,中国成人超重和肥胖比例从 25%上升到 38.5%,城市居民占多数。而最新调查发现,全球成人肥胖者人数已经超过体重过轻者,而中国的肥胖人数以男性肥胖人数 4320 万人、女性肥胖人数 4640 万人而高居全球第一。更严峻的是,中国未成年人肥胖人数增长迅速。让人担忧的是,生活中,大腹便便往往被视为“成功人士”的标志,人们对肥胖的危害了解甚少。

谁是最危险的胖子

给人招来一身病的世纪杀手

刊登在国际著名医学杂志《柳叶刀》上的一项大型调查研究显示,超重和肥胖会增加患癌风险,体质指数与 17 种癌症显著相关,包括子宫癌、肾癌、胆囊癌等。肥胖日益成为一个严峻的世界性问题,全球每年因肥胖造成的直接和间接死亡达 340 万。有专家预测,肥胖可能成为 21 世纪的头号杀手,给人们招来一身病。

癌症。最新研究指出,每增长 5kg/m2 的体质指数(意味着一个身高 160cm、体重 60kg 的人,体重增长 8kg 左右),那么子宫癌、胆囊癌、肾癌、宫颈癌、甲状腺癌以及淋巴瘤的发病率就会明显上升。该研究说明肥

胖与癌症呈相关性,但并非因果关系,至于肥胖是否致癌,还需加紧研究。

心脑血管疾病。研究发现,超过标准体重 15 公斤的人群中,30%患高血压,大部分患高血脂,两者都是心脑血管疾病的危险因素。研究表明,肥胖是导致冠心病的独立危险因素之一,每增加 5 公斤体重,患冠心病几率就升高 14%,中风危险率提高 4%。

糖尿病。糖尿病在体重正常人群中的发病率仅为 0.7%,但中度肥胖者的糖尿病发病率会增加 4 倍,严重肥胖者会增加 30 倍。

睡眠呼吸暂停综合征。大量脂肪堆积容易导致睡眠时出现打鼾、水肿甚至呼吸困难等,严重者可能出现睡眠呼吸暂停综合征。

骨关节炎。体重过度增加,对骨骼和关节是额外负担,容易引发关节炎、肌肉劳损等问题。

脂肪肝。内脏脂肪堆积程度与体重成正比,过多脂肪会对肝脏等器官造成损害,引发脂肪肝。

抑郁症。肥胖会引发焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪,肥胖可使女性患抑郁症风险提高三成。

不孕。肥胖会导致女性体内雌激素增多,达正常体重女性的 2~5 倍,继而引发月经不调等问题,影响受孕。

同时,研究显示,体重每超过正常标准 4.5 千克,因各种肥胖并发症死亡的概率就会增加 8%。超过标准体重 50%的人,病死率较正常人增加 30%,超过标准体重 100%的人,病死率增加 150%。根据体重指数划分,超重(BMI:25~30)人群寿命减少 0~3 年,肥胖(BMI:30~35)人群寿命减少 1~6 年,而严重肥胖(BMI 大于 35)人群寿命则可减少 8 年。这一变化对青年人影响最大,老年期的肥胖则对寿命没有明显影响。

肥胖元凶大审查

现实生活中,肥胖困扰着许多人。那么,究竟谁才是导致肥胖的元凶?现在,我们对热传的几个让人发胖的嫌疑犯进行审查。

一号嫌疑犯:主食
审查结果:被冤枉

“主食能量高,吃了容易发胖”这个观点深入人心,然而,事实却并非如此。研究显示,1 克脂肪产生 9 千卡的能量,1 克碳水化合物和 1 克蛋白质则分别产生 4 千卡的能量。而主食以碳水化合物为主,因此片面地强调主食能量高,并没有科学依据。其实,很多主食非但能量不高,还能形成饱腹感,反而有利于减肥,比如常见的燕麦、红豆、荞麦和黑米等。因为担心能量高而不吃主食的做

法非但减不了肥,反而会影响健康。如果人体所需的碳水化合物供应不足,就会动用组织蛋白质来弥补。而组织蛋白质的分解消耗,则会影响人体脏器功能。有研究显示,主食吃得少的人,坏胆固醇会增高,患心脏病的风险更大,甚至记忆力也会下降。中国营养学会建议,人体应保持每天适量的谷类食物摄入,一般成年人每天摄入的量为 250~400 克。

二号嫌疑犯:缺乏运动
审查结果:证据确凿

相关数据显示,世界卫生组织将“缺乏身体活动”列为全球第四大死亡风险因素。运动不足将会造成能量摄入大于能量消耗,

而这才是导致超重和肥胖的主要原因之一。因此,要控制体重,还是要从吃和动的平衡上做文章。运动项目方面,建议最好是长时间的中、小强度运动。每天坚持 45 分钟至 1 个小时的有氧运动为宜,比如慢跑、游泳等。此外,配合做一些力量训练,能起到塑形和增加肌肉、强壮骨骼的作用。

三号嫌疑犯:零食
审查结果:可能被冤枉

许多减肥过程中的人,听到零食常常觉得如临大敌,认为减肥就意味着节食。然而,许多人即便彻底杜绝了零食,瘦身效果却依然不理想,或者即便短时间内能瘦,却又迅速反弹。其实,有些人瘦不下来可能并不是

因为吃得太多,而是可能因为动得不够。要知道,不是某种单一的食物或饮料会直接导致人们的肥胖。体重管理的关键还是要双管齐下:管住嘴、迈开腿,保持“吃动平衡”。另外,零食的能量也不一定如人们通常想象得那么高。比如我们常喝的汽水,根据数据显示,汽水的能量并不比许多日常食物高,100 毫升的可乐型汽水含能量 43 千卡,而 100 克的牛肉则含能量 125 千卡(牛肉能提供其他营养素)。

因此,在保证“吃动平衡”的前提下,适量喝汽水并不会直接导致肥胖。合理控制总能量摄入,适当多运动,才是预防肥胖的法宝。

所以,为了保持健康的体重,提倡食不过量,天天运动。

管理体重是一辈子的事,减肥什么时候都不晚

虽然我们每个人身边都有几个嚷着要减肥的人,但实际上,大家对什么是肥胖,肥胖到底有什么危害,该如何科学减肥并不是很清楚。肥胖其实是一种可预防的疾病,任何时候开始减肥都不晚,体重的控制和管理是一辈子也是随时随地的事。下面是一些减肥小技巧。

每天写减肥日记。想减肥的人写写日记,把每天的饮食、运动、体重情况都详细记下来,并注意总结,发现有哪项做得不好就及时改掉,还要设立阶段性目标。比如,先每天减 1 两主食或走路 30 分钟,下一周再减

半两肉食,走 50 分钟。

找伴儿相互监督。现在美国非常流行同伴减肥,也就是说,和朋友一块减肥。可能你今天不想动了,朋友的一个邀请或者一句“我这个月减了 3 公斤了,你怎么样”的刺激,都会让你走出家门,增加运动量。

管住嘴迈开腿。减肥没有捷径,但少吃多动也是有方法的,方法不对,效果肯定不好。饮食一定要确保少盐、少油,做到均衡、种类多样。快走、游泳、跑步、骑车等是较好的方式。对于体重过大的肥胖者,一次持续

运动不要超过 1 小时,为了减轻膝关节负担,迈开腿也可以选坐位和卧位肢体运动。门诊中,因运动过量导致关节等问题的很常见。关注自己体重的人,可以去肥胖门诊或找营养师咨询。

生活细节也有助于减肥。比如,吃饭时每口嚼 15~20 下,细嚼慢咽不但能帮助肠胃消化,还能产生饱腹感,让人更容易感觉到饱。还可注意进食顺序,饭前喝汤,接着吃菜,再吃饭,尽量用热量较低的食物填饱肚子,就不会摄入过多高热量食物。

明确一个目的。减肥是为了健康,千万不能盲目,那些一个月瘦几十斤的快速减肥广告,确实会让你的心痒痒,但背后必然隐藏着健康风险,必须警惕。

肥胖从小就要防。家长们一定要抛弃孩子越胖越好的观念,从小就应关注孩子的体重,并树立好榜样。减少他们坐在电视或电脑屏幕前的时间,比如家长可以设计一些家庭成员共同参加的活动,引导他们参加适龄的体育活动等,通过有趣的活动吸引他们动起来。

(时报)