

涓涓细流汇成大海 - 涓涓细流汇成大海 - 涓涓细流汇成大海 -

健康提示：你的体重健康吗？

健康

涓涓

涓涓细流汇成大海2009/05/07 18:21

据2002年公布的中国居民营养与健康现状调查结果显示：中国成人超重率为22.8%，肥胖率为7.1%，分别为2亿和6000万人。中国儿童肥胖率高达8.1%，城市中小学生的超重率达到20%。1982年，全国营养调查显示，当时中国人的超重率仅6%。

短短20多年，步入小康的中国人“以令人瞩目的速度”胖起来，超重和肥胖人口比例甚至已经超过了许多发达国家。美国用三代人达到的指标，我们用一代人就实现了超越，生活方式也实现了“三级跳”。

研究证明，肥胖是导致心脑血管疾病、癌症、糖尿病等慢性病的重要危险因素，已经被世界卫生组织列为威胁人类健康的十大疾病之一，肥胖已经成为中国面临的一个严峻的公共健康问题。据统计，以2002年为例，因超重和肥胖而导致高血压的患者将近40%、导致糖尿病的将近35%，由超重和肥胖造成疾病的直接经济负担是211亿人民币。

■ 保持健康体重需全社会行动起来

为了培养大众的健康生活方式，减少慢性疾病产生，卫生部和中国记者协会在京联合启动了“中国健康传播激励计划(健康体重·2009)”系列活动。这是新中国成立60周年以来，卫生部和中国记者协会首次联手，动员全国媒体、专家、大众和社会力量，大规模地向不健康体重宣战，广泛向大众传播保持健康体重的知识，系列活动将一直持续到明年4月。

中国健康教育中心、卫生部新闻宣传中心主任毛群安说，健康教育已经被列入新的医改方案，关注健康应该从关注体重开始。保持健康体重就是号召人们吃动两平衡，改变不健康的生活方式。保持健康体重说起来容易，做起来很难，所以，需要全社会共同行动，把防治疾病的关口前移，减少疾病的发生。

卫生部疾病预防控制局副局长孔灵芝介绍说，保持健康体重的系列活动包括：发布《保持健康体重知识要点》和赠送《保持健康体重媒体实用手册》；发出《致媒体主编的公开信》和《致全国中小学校倡议书》；在重点城市举办专家、媒体知识共享会、召开媒体深度报道研讨会；继续聘请著名电视主持人白岩松担任宣传员；为媒体设立“健康体重深度报道奖”，在全国公开征集保持健康体重的文章，出版图书等系列活动。

■ 单纯靠控制进食量达不到减肥目的，吃动平衡是根本

在过去很长的时间里，中国人“以食为天”，为能吃饱肚子而挣扎，为下一代不再挨饿而奋斗。能不挨饿已经是梦想，想长胖则完全是奢望。

面对今天的现状，肥胖问题专家、前中国预防科学院院长陈春明教授认为：“肥胖实质是一种生活方式疾病”，多种因素“造就”了中国庞大的超重人群。改革开放与经济的繁荣让中国人改变了思

想观念，提高了生活水平，同时也悄悄改写了中国人的生活方式。

中国人生活方式的改变，最明显表现在“吃”上。北京大学公共卫生学院教授李可基说：“20年来，中国人的餐桌上发生了翻天覆地的变化，主要特点表现在粮食越吃越少，蔬菜有下降的趋势，而与此相应的是油脂类消耗越来越多，动物性食品增加非常快。与上世纪80年代以植物性食物为主，搭配少量的动物性食物的膳食结构相差很大。”

中国人吃的多了，却动的少了。1985年，北京的私人汽车拥有量不到1100辆；上下班高峰时段，长安街上的自行车“洪流”异常壮观；今天，北京的私人汽车拥有量达到200万辆；骑自行车的人没开车的人多。便捷的公交车和地铁，取代了之前步行和自行车的出行方式；电视和电脑的普及，改变了人们休息和工作的方式；越来越多的人喜欢去唱KTV、玩电脑游戏，体力活动却越来越少。李可基教授说，吃油多不一定发胖，运动少才更易发胖。很多研究发现，维持体重的更关键的因素是活动量，在有较多体力活动时，较多的脂肪摄入也不一定导致发胖。特别是各种体力活动越来越少的今天，单纯靠管住嘴——控制进食量来保持体重常常失败；只有在管住嘴的同时有足够的运动量，保持体重的努力才能够奏效。保持体重所要求的运动量，按照日本人的建议，每天步行达到八千到一万步；欧美人的研究发现，每天应有快走这样中等强度的运动累计60分钟以上。目前中国人对此的研究很少，但国外的研究提醒我们，保持体重需要更多的体力活动。

中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所马冠生教授进一步解释说，肥胖形成的原因是能量的摄入和消耗比例失调，摄入能量超过了消耗能量，多余的能量就转化成脂肪蓄积在体内。“根据世界卫生组织的定义，超重或者肥胖是指，由于过多的脂肪堆积在体内所导致的对健康存在威胁的身体状态。目前，用于衡量肥胖的指标是体重指数（BMI），用体重的公斤数除以身高米数的平方所得到的数字。如果BMI大于等于25小于30，则是超重；如果BMI大于等于30，则称之为肥胖。膳食能量摄入过多、体力活动不足、生活方式由“动”向“静”变化、不良饮食行为等都是造成肥胖的主要原因，所以，坚持吃动两平衡，是保持健康体重的根本。

■ 食物没有好坏之分，更没有什么垃圾食品

面对肥胖，很多人常常简单地将肥胖完全归结于某种饮料或食物上。对此，李可基教授认为，单一因素一般不会导致肥胖，但是某种因素在极端情况下，有可能导致肥胖，比如：日本相扑选手的饮食习惯。说某种食物或者饮料是垃圾食品，主要问题在于这些食品热量高、蛋白质和脂肪的含量也高，而这些成分吃得过多又与诸如心血管病、糖尿病、肥胖和肿瘤等慢性疾病有关。由此来说，称这些食品是垃圾似乎并不为过。

可是我们也常听到这样的声音，蛋白质是多么重要的营养物质，能量不足会影响我们的大脑和免疫等功能，食物吃多了不好，吃少了也不好。其实，食物本身没有好坏之分，更不可能是垃圾，没有一种食物是绝对不健康的，所谓的不健康食品，只是由于人们进食的品种和数量不恰当、不科学，只需要注意各种营养成分的均衡摄入，合理膳食，每个人就能享受到各种食物的美味。

■ 体重不足的人对自己的健康更不能掉以轻心

肥胖会危害身体健康，那么体重偏瘦的人群是不是就万事大吉了呢？对此，马冠生教授提醒那些体重不足的人对自己的健康更不能掉以轻心：“体重过高和过低都是不健康的表现，都会缩短寿命。体重在健康范围内者患各种疾病的危险性小于消瘦者或超重和肥胖者。体重过低说明身体的营养不良，可以影响未成年人身体和智力的正常发育；成年人体重过低可出现劳动能力下降、骨量丢失和骨折、胃肠功能紊乱、免疫力低下、女性月经不调和闭经、贫血和抑郁症等。”

陈春明教授指出，“中国人的肥胖观念需要调整。许多中国人不在意已经发生的肥胖，认为胖是福气。而另一些人尤其是年轻女性又认为越瘦越好，明明自己的体重属于正常范围，还要拼命减肥。

她们不知道，如果成人的体重指数BMI低于18.5，生病和死亡的危险都要提高很多。有些人乱找减肥食品，试了一种又一种；另一些人为了减肥过分控制饮食，导致营养缺乏，微量元素大量减少；还有一些人说吃粮食会长胖，就不吃粮食，这非常不科学。粮食除了给我们提供热能，还提供纤维素和一些其他元素。”

卫生部新发布的《保持健康知识要点》中特别提到：超重、肥胖和低体重都对健康有害。面对世界卫生组织认可的、中国人还比较陌生的那个BMI体重指数表，每一个中国人都需要面对这个问题：你的体重健康吗？

● 链接 ●

问：肥胖的主要原因是什么？

李可基：吃是一个元凶，总的来说人的体重就因为吃的能量超过你消耗的能量，剩余的能量作为脂肪存在体内。另外一方面是运动，如果吃得多，消化掉也多那就没有问题了。

吃肯定要满足你的基本需要，有个平衡，你吃的量维持在你消耗的量之间相等的水平上，这样你的体重不会变。如果想减体重，那么就要增加运动。你说不吃主食只吃菜，这是减肥方式，但是营养学家并不提倡这样的减肥方式，因为你食物不平衡，我们讲营养是各种各样食物搭配的平衡膳食。

问：“正常体重”是什么概念？体重里面最重要的含义是什么？

陈春明：正常体重的概念非常重要，因为它反映了人的健康情况。从大量科学数据来看，在正常体重情况下，疾病的风险最小，而超重，疾病风险就增加了。如果拿正常体重和超重肥胖人群比较，超重肥胖人群高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病的发病危险比正常人高两到三倍，风险高了疾病就多，所以维持正常体重很重要。有时候人们觉得已经正常体重了，是不是越瘦越好？我们研究表明，如果体重指数在18.5以下，这个人群的疾病危险也高，总死亡率也高，从死亡率来说，低体重死亡率增加。正常体重这个概念就代表着健康。

问：最近一段时间在全球也存在另一个问题就是，过度注重营养，比如，有些人基本不吃肉，不吃蛋黄，或者控制油脂量很厉害。这次计划有没有针对大众营养误区方面做一些指导性教育。

陈春明：所以提倡“吃动两平衡”，“平衡”不是说你不能吃这个不能吃那个，而是怎么使你的膳食平衡。另外，在合理饮食方面，我们主张“小变化，大效果”。很多老百姓觉得，要减肥，就得两个星期减十公斤，这是非常有害健康的。我们主张每天一个小变化，长久坚持不懈就会有好的效果，这是有科学根据的。

我们要使老百姓树立信心，不需要饿着就可以控制体重。保持健康体重不是不能享受美食，不是不能吃这个不能喝那个，而是在享受生活的同时要知道怎样保持你的健康，均衡膳食。