

连续三年来，世界许多专家呼吁把5月11日定为“世界防治肥胖日”。5·11谐音是“我要1”，最后的那个“1”代表苗条，通俗地讲就是“我要瘦”。中国面对高达2亿的体重超标人群，医学、营养专家们也无疑加入到了世界呼吁的队伍之中。

提到减肥，人们总会想到“节食”、“饿着”与“高热量美食绝缘”等等痛苦的词语。最近我国著名营养学专家陈春明教授向公众呼吁：“保持健康体重并不是不能享受美食，不是不能吃这个，不能喝那个，而是在享受美食的时候，坚持吃动两平衡，注意各种营养成分的均衡摄入，合理膳食，这样每个人就能享受到各种食物的美味”。

在经济飞速发展，人民生活日益富裕的中国，能导致各种疾病发生的肥胖正成为一个不容忽视的社会公共健康问题。几十年前，在中国人眼里，圆嘟嘟的身形那都是外国人的专利。可现如今，你到大街上扫一眼，将军肚、胖大嫂、小胖墩，那尽是黄皮肤黑头发的中国人。

数据显示，我国超重和肥胖发生率正在逐年增加。2002年中国居民营养状况和健康调查提供的数据是，我国超重和肥胖发生率达24%，比1992年升高了119%，其中成人30%，儿童青少年为12%。甚至在我国一些大城市，每五个孩子就有一个超重或肥胖，而且数目还在增加。

到目前为止，对导致肥胖的原因看法不一。有人说，肥胖是一口一口吃出来的，我们要拒绝高热量垃圾食品；也有人说，肥胖是坐出来的，因此我们要远离电视，拒绝成为“沙发土豆”；还有人说，肥胖是天生的，基因决定了你的身材，所以只能认命。更多的人认为，某种单一的食物或者饮料是导致肥胖的“元凶”。

然而，全世界目前并没有科学研究能够证明任何一种食物或饮料是导致肥胖的根源。美国著名的研究肥胖专家约翰·弗尔特博士曾指出：“当前社会上将肥胖完全归结于某种饮料或食物的观点是片面和不科学的，肥胖没有唯一的‘元凶’，导致肥胖有多种原因，主要是遗传、不良饮食结构和不健康的生活方式共同作用的结果。”

北京大学公共卫生学院教授李可基在谈到肥胖的诱因时这样表示：不良饮食习惯、运动不足、烟、酒和一些心理问题都与肥胖有关，这些都可能是引发肥胖的“元凶”。

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。也就是说，在有关饮食与肥胖的问题上，正确的观点应该是：没有不好的食物，只有不合理的膳食。要解决肥胖问题，几乎所有专家的建议都是：控制总能量摄入，注意吃动平衡。对此，陈春明教授进一步提出建议：“理性消费高能高脂食品，灵活运动达到平衡。这样既能快乐地享受美食，同时也可以保持健康体重。”