

我国成年居民超重肥胖率超过50%，超重肥胖已成为突出营养问题

# 拒绝肥胖，从改变“致胖”习惯开始

养生关注

中国妇女报全媒体记者 徐阳晨

“在食物比较丰富的条件下，饮食的不规律、不节制情况增多，而且多数人是不知道自己不同阶段需要摄入多少能量和营养，这样‘吃多、吃撑、吃得不够科学’的问题依然没有得到有效纠正。”近日，浙江大学医学院病理生理学(细胞营养代谢)教授沈岳良在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示，从传统饮食结构看，对精细食物、高能量(糖类、脂肪和蛋白质)食物摄入量增加，导致了我国肥胖人群的增多。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》(以下简称《报告》)显示，超重和肥胖已成为中国人突出的营养问题之一，我国成年人(≥18岁)中超重和肥胖比率分别为34.3%和16.4%，我国成年居民超重肥胖率已超过50%。华中科技大学同济医学院公共卫生学院教授潘安在接受《柳叶刀》采访时表示，按照绝对人口数来计算，全国已有6亿人超重和肥胖，这一数字在全球居于首位，科学管理体重已刻不容缓。

超重肥胖是一种营养不良，传统喂养误区和高糖高油导致“中国式肥胖”

肥胖已逐渐成为一种慢性病。中国疾病预防控制中心营养学首席专家赵文华在《报告》发布会上表示，除了营养不良、微量营养素缺乏症这两种营养不良以外，第三种形式的营养不良就是超重肥胖。同时，超重肥胖也是心脑血管疾病、糖尿病、高血压和多种癌症等的重要危险因素。“在40年时间里，我国糖尿病发病率增加了10倍，随着肥胖的少儿化、年轻化，糖尿病以及相关的心脑血管疾病发病率仍不断升高，已成为社会亟需高度关注的健康风险。”沈岳良说。

“一方面，现在饮食丰富了，体内营养由短缺变为过剩(富营养化)；另一方面，不论农村还是城市，脑力劳动、科学技术替代了更多体力劳动，加之生活工作节奏紧张，运动锻炼缺乏，导致人体能量的摄入大于输出，体内葡萄糖和脂肪就堆积下来。”沈岳良认为，与过去相比，高糖高油加工食品从无到有再到备受追捧，比如奶茶、甜点、高甜水果等当下非常流行，如果每天大量摄入此类食物，葡萄糖进入脂肪细胞转化为脂肪，体重很容易在短期内上升，还容易造成人体对胰岛素不敏感，诱发糖尿病。

《报告》还指出，6~17岁儿童青少年超重肥胖率接近20%，6岁以下儿童超重肥胖率达到10%。“与儿童肥胖问题密切相关的II型糖尿病发病率也在增加，这需要社会和家庭的控制和干预，从青少年着手，根本改写肥胖的后天因素——家庭生活习惯。”

在中国传统喂养观念中，“白白胖胖、不能太瘦”是很多老一辈人坚持的标准。“尤其在养育孩童的食育文化中，很多爷爷奶奶希望孩子尽量吃得饱、吃得丰富，但过多高热量、高糖饮食会导致儿童肥胖问题日益严重。”沈岳良说，肥胖的基因遗传并不是主要的，人们只要树立科学的健康意识，转变“喂多就好”的错误观念，以儿童的年龄、身高和体重为依据，合理搭配膳食、把握进食时间，每餐食量都按科学指导控制，逐步掌握与儿童身体发育、细胞代谢同步的营养摄入标准，那么儿童肥胖问题就可有效缓解。

节食减肥和过度饮食危害一样，网红减肥产品应谨慎购买

此外，“食物成瘾”也从另一极端折射出全民对于“肥胖”的局限认知。“很多人在节食减肥过程中，容易出现暴饮暴食，结果不仅没有减重，问题反而更严重。”首都保健营养美食学会会长、中国老年保健协会膳食指导专



委会会长王旭峰对中国妇女报全媒体记者提醒说，过度饥饿会导致再次进餐时让血糖出现较强烈波动，此时更易出现暴饮暴食。“节食减肥和过度饮食的危害一样，当节食者不会理性控制某种食物的食用量和食用时间，同时会出现耐受、戒断、渴求等行为。也就是不管自己饿还是饱，看见食物就想吃，一直吃到撑为止，这也是为何很多节食减肥的人最后都以失败告终。”他提醒，吃与不吃都需控制在合理范围内，一味压抑食欲无法从根本上解锁“肥胖”困境。

最后，王旭峰提醒，减肥首先要讲安全和科学，任何网红减肥产品都需谨慎购买。他说：“现在很多网红减肥药违规加入了禁药西布曲明，这种药物虽可抑制食欲，但会刺激交感神经，使血压升高、心跳加快，从而引起心

律失常、冠脉疾病、短暂性脑缺血等心血管疾病。”2003年一项大规模研究显示，西布曲明在让体重下降2.5%的同时，心血管疾病风险上升16%。2010年西布曲明先后在欧洲、美国和中国被禁。“我国唯一允许使用的化学减肥药只有奥利司他，但奥利司他仅是帮助排出食物中摄入的脂肪，对于已经储存的人体脂肪则无能为力。”王旭峰说。

培养健康饮食习惯至关重要，对四类食物要保持克制

如何饮食可以既保证人体正常能量所需又不增脂？王旭峰建议，首先应学会“精简之道”。“控制饮食、控制热量的第一个前提是保证各种营养素均衡摄入，就是什么都要吃，但

高热量食物要少吃。有四类食物需要对其保持克制，一是白米、白面、白面包、面条、凉粉、凉皮等富含精制糖类的食物；二是脂肪含量高的肥肉、五花肉、禽肉的皮、油炸、煎炸食物等；三是精加工食物，比如甜点、冰激凌、沙拉酱、蛋黄酱等；四是甜饮料和酒。”

其次，培养正确饮食习惯，让血糖处于平稳状态。“要尝试改变固有的进食顺序，先吃蔬菜，再吃蛋白质食物，最后吃主食。如果能在进食前喝低脂清汤的汤就更有效了，汤可以增强饱腹感，而蔬菜中的膳食纤维和蛋白质都可延缓食物消化，避免血糖快速上升或下降。”王旭峰建议，培养良好的饮食细节至关重要，细嚼慢咽、少吃多餐、不吃外卖等良好习惯的建立，将为持久健康的饮食状态打下基础。

烹调油、盐、畜肉摄入偏多，新鲜水果摄入不足

## 我国职场女性四成多超重肥胖

相关链接

“与过去十年相比，我国女性膳食营养与健康状况有了较大改善，但烹调油和盐的摄入量依然高于推荐值，超重率明显升高，达到30%。”这是中国营养学会、中国疾控中心营养与健康所等最新发布的“全国18~49岁职场女性健康膳食调查分析”所公布的数据，专家提示，合理膳食最关键。该调查显示，我国18~49岁城市女性食物摄入种类日趋多样化，粮谷类、蔬菜、畜肉摄入充足，但畜肉摄入比例仍为79.7%，尤其是猪肉为主的畜肉摄入过多；新鲜水果的摄入量不足推荐值的30%。

城市女性超重率和肥胖率分别为30%和12.5%，尤其是40~49岁城市女性的超重率较高。城市女性贫血患病状况得到改善，贫血率为11.1%，与2012年育龄女性贫血率15%相比呈现显著下降趋势。中国疾控中心营养与健康所教授赵丽云分析指出，过多摄入脂肪、动物性的食物会导致超重肥胖。此外，许多白领女性平时的生活方式不太科学，比如经常熬夜、常吃外卖、没有更多的体力活动时间等，也容易导致超重肥胖。赵丽云表示，女性自身分泌的雌激素

能修复受损皮肤，促进钙的吸收，还可以降低血液中总胆固醇及甘油三酯的浓度，想保持雌激素水平，平衡膳食最关键。中国居民膳食指南推荐职场女性每天必须摄入250~300克谷类、500~750克蔬菜水果、150克鱼肉类、奶豆类适量，油不超过25克，盐不超过5克。尽量少吃太甜的食物、腌制品和油炸食品等。她建议白领女性们，一定要按中国居民膳食指南推荐的6点来进行合理的膳食摄入，另外还要做到吃动平衡，控制油盐。

(明文)

生活养生

北京首发“蚊虫叮咬指数”

## 夏季防蚊先看预报

张文婷

夏季，蚊虫的叮咬骚扰日渐威胁到人们的健康。为了更好地预测预报蚊虫危害，北京市疾病预防控制中心与北京市气象服务中心7月16日首次发布了北京“蚊虫叮咬指数”，当日平均“蚊虫叮咬指数”为四级，叮咬风险“较高”。

据了解，蚊虫叮咬指数发布范围为北京市16个区，发布时段为每年的6月1日到9月30日，具体时间为每天11时前后滚动发布未来三天逐日的“蚊虫叮咬指数”预报。

我们应如何根据蚊虫叮咬指数做好防护？北京市疾控中心表示，将北京市蚊虫叮

咬的风险分为低、较低、中等、较高、高，对应一至五级共五个等级进行预报，并据此提出不同等级下相应的个人防护建议。

当预测的蚊虫叮咬指数级别为“一级”时，其叮咬风险等级为“低”；人们可正常开展各项户外活动，敏感人群适当防护。

当预测的蚊虫叮咬指数级别为“二级”时，其叮咬风险等级“较低”；人们早晚外出要适当防护，门窗开启时要加装纱网等防蚊设施，每周检查一次居家周边环境，翻盆倒罐清除积水。

当预测的蚊虫叮咬指数级别为“三级”时，其叮咬风险等级为“中等”；人们如在室外久留，可穿长袖长裤，避免在水体边、草木茂盛地方长时间停留，每周检查一次居家周边

环境，翻盆倒罐清除积水。

当预测的蚊虫叮咬指数级别为“四级”时，其叮咬风险等级为“较高”；人们在室外久留或长时间活动时，为避免蚊虫叮咬尽量选择穿长袖长裤，也可选用驱蚊剂涂抹于裸露皮肤，避免在蚊虫高密度环境长时间停留；可每隔1天检查一次居家周边环境，翻盆倒罐清除积水，并积极参加所在区域灭蚊活动。

当预测的蚊虫叮咬指数级别为“五级”时，其叮咬风险等级为“高”；人们为避免蚊虫叮咬，敏感人群依自身情况在早晚蚊虫高峰期减少外出，其他人应尽量穿长袖长裤，也可选用驱蚊剂涂抹于裸露皮肤，避免在蚊虫高密度环境长时间停留；可每隔1天检查一次居家周边环境，翻盆倒罐清除积水，并积极参加所在区域灭蚊活动。

时令养生

广东省中医院芳村医院中医经典病房主任 颜芳

盛夏暑多挟湿，此时调理养生的重点为消暑宁心，去湿健脾。另外无论是吹空调还是游泳都应适度，不要过度避暑令寒气侵袭。

清淡饮食，平和伏火。夏季水果种类丰富多样，搭配冷饮、海鲜等进食过多，容易出现“上热下寒”的表现。如“虚不受补”即脾胃虚寒且易上火，一旦进食煎炸辛辣之品如火锅、烧烤等，就会出现喉咙肿痛、口疮、舌疮、口腔溃疡、头痛、牙痛或拉肚子、胃痛等症状。因此夏季需特别注意饮食控制，应清淡饮食，不可温补太过，亦不可清泄太过。

健脾养胃，清热利湿。三伏天气候湿热明显，健脾养胃、清热利湿十分重要。湿热会导致脾不升清、胃不降浊的现象，通常表现为精神疲倦、大便不通、关节有沉重感、腹胀、纳差等症，严重者会出现口黏、口苦、口臭、失眠、易醒、脾气暴躁、大便异常干燥等。所以夏季应注意健脾祛湿、调和脾胃；缩短户外活动的时长；长时间开空调，不妨间或把空调调为“抽湿”模式。

适度避暑，注意驱寒。夏季避暑最常见为吹空调和泡在水里游泳，无论哪一种避暑都应适度，同时要预防感冒，尤其是儿童。小孩脾胃未发育完全，寒湿之邪容易侵犯，若去游泳，寒湿邪气易从身体张开的毛孔进入；如果再进食一些寒凉性质的水果，会损伤脾胃，甚者会与湿热交互为患。建议体质较弱的孩子不要频繁去游泳，水偏寒湿，易导致反复感冒、发烧等。此外，游泳后不要立即吃水果或其他寒凉性质的食物，可以喝一些姜汤、姜茶具有温中散寒功效。同时在夏天，也可适当口服藿香正气水或乌梅冰糖水，以此来调节身体。

养生新鲜报

## 看着手机吃饭 孩子容易贪食

近期，美国加利福尼亚大学旧金山分校研究小组发表在《国际饮食失调杂志》的一项研究显示，玩手机和看电视等屏幕时间长的孩子，不仅吃得更多，还容易得贪食症。

研究小组以11025名9~10岁儿童为对象，询问并记录每个孩子使用6种媒体的屏幕时间，其中包括社交网络的使用。通过短信交换信息、收看电视和媒体视频等。追踪1年的结果表明，贪食症的患病率由研究之初的0.7%上升到了1.1%，每天屏幕合计时间每增加1小时，贪食症风险就会上升11%。从使用媒体来看，社交网络可使风险上升62%，短信交换上升40%，电视和视频上升39%，均与贪食症发病有明显关系。

研究人员认为，孩子们边看屏幕边进行操作，不知不觉中就进入了超量的食物，特别是患有贪食症的人，由于无法控制进食行为，短时间内会吃大量食物，以及暴饮暴食。(宁蔚夏)

## 中年睡眠不足 易致老年痴呆

英国《自然·通讯》杂志近日发表一项健康新研究，法国科学家团队追踪调查了近8000名成人逾25年，发现中年时期每晚睡眠时长经常少于6小时与更高失智风险有关。

目前，全球每年约新增1000万例失智/痴呆症报告。越来越多的证据表明，老年人(65岁及以上)的睡眠时间与失智风险相关。此次，法国巴黎大学、法国国家与健康医学研究院科学家团队分析了英国大学学院的“压力与健康”研究数据，该研究调查了7959名英国成年人自1985年以来的健康状况，参与者自我报告睡眠时长。

研究结果表明，在50岁或60岁时，每晚睡眠少于6小时的人患上失智症的风险更高。研究还发现，从中年至老年(50岁~70岁间)一直处于较短睡眠模式的人，失智风险会增加30%。这一发现表明，睡眠对中年大脑健康可能很重要。(敬稳)

