

中国
健康

变迁

之

膳食

膳食模式受城市化进程影响

粗粮摄入急剧下降,脂肪、油摄入显著增加

过去20年,随着我国经济的高速发展,城市化进程的加快,我国居民的膳食结构和生活方式正在发生改变。

中国营养学会翟凤英等调查了1991-2011年我国居民膳食情况,发现在这20年间,我国居民膳食模式、饮食和烹饪行为发生急剧改变。(Obes Rev. 2014,15 Suppl 1:16)

该研究基于“中国居民营养与健康调查(CHNS)”数据,CHNS是中美合作项目,旨在研究中国社会经济的转变如何作用于整个人口健康和营养状况等。研究者对9个代表不同城市化进

程的城市,以及北京、上海和重庆3大城市进行了分析。

碳水化合物摄入减少 脂肪摄入增加

研究显示,1991-2011年,碳水化合物所占能量急剧下降。在CHNS的9个城市中,来源于碳水化合物的能量1991年为66%,2011年则降至54%。而在北京、上海和重庆3大城市中,碳水化合物所占能量甚至更低。翟教授认为,“在我国,未来该比例还会更低。”

9个城市中,来源于脂肪的能量增至32%,蛋白质供能未

变。而在3大城市中,来源于脂肪的能量增至36.9%,蛋白质增至15.5%。脂肪成为主要营养素组成,蛋白质和盐摄入量仍然较高,钾摄入量较低(表1)。

食用油和畜肉类食物增加

在所有年龄段,食用油供能比例快速增加。1971-1989年增速最快,从14.8 g/d增至4.3 g/d。2011年迎来又一个快速增长期,食用油供能占个人全部能量的30%。城市化程度越大的地区,这种转变越快、食用油摄入量越多。

粗粮摄入量急剧下降,随之,细粮摄入量也在逐步下降,畜肉

类食物增加。与此同时,主要饮食和烹饪行为发生改变。

研究还发现,畜肉类食物以猪肉为主,家禽和蛋类食用量也在增加。烹饪和饮食的变化包括蒸、烤、煮方式减少,零食和在饭店吃饭增加。而10年前,我国基本没有零食,只有热水和茶。但目前人们对饮料的摄入已越来越频繁。

翟教授认为,我国居民膳食模式的变化很大程度上受城市化进程的影响。在未来,正如所调查的这3大城市一样,我国各城市居民的加工食物和饮料类消耗将增加。

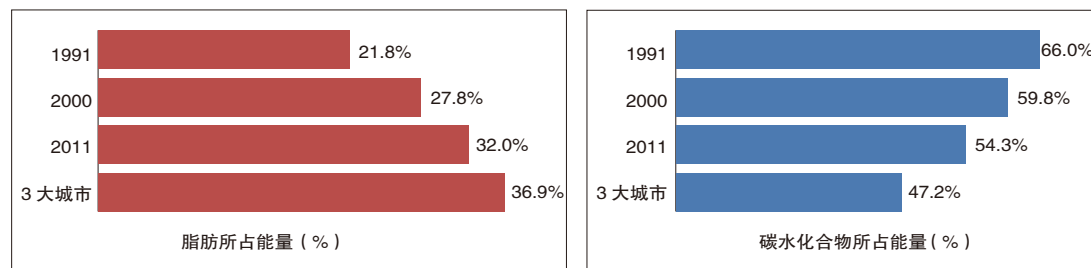


图1 1991-2011年我国≥2岁人群脂肪和碳水化合物所占能量百分比

我国居民零食20年变迁

儿童喝饮料、吃快餐猛增

中国人正向“吃货”迈进,“吃”的模式发生了很大的变化,一日三餐之间插入了各式各样的休闲食品。

中国疾病预防控制中心王志刚和翟凤英等调查了4万多人3d的吃零食情况,发现近20年来,国人饮食中零食已经“上位”,零食所占的热量比重逐渐增加,2004年后这种变化尤其显著(图2)。(Asia Pac J Clin Nutr.2012,21:253)

2009年,半数儿童和3成年人有吃零食的习惯。在4~6岁儿童中,零食的饮食热量占比为12.3%,19岁以上成人4.1%。

青少年儿童摄入饮料增幅很快,2~6岁儿童从7.7%增至19.5%,7~13岁儿童从4.7%增至19.5%,14~18岁从6.5%增至18.4%(图3)。

研究还发现,在1991年,这三组儿童青少年都没有吃快餐的习惯,但在2009年,吃快餐的比例则分别达到10.8%、14.6%和15.1%。

在19岁以上国人所食零食中,水果的分量越来越重,在1991年水果占22.1%,到2009年则达到49.5%。但在2~6岁、7~13岁、14~18岁三个青少年儿童组吃的水果没有变化。儿童和高收入人群、城市以及接受高等

教育的人群吃零食较多。

另外,国人多喜晚间享用零食,其次是下午。在众多零食中,水果、谷物和饮料最受男女老少青睐,也提供最多能量。总体而言,正餐和零食相混合的饮食模式,已成为国人进膳常态。

每天1罐含糖饮料,每年体重将增加约7 kg,糖尿病的风险度也会翻倍。含糖饮料和苏打饮料可能与全球每年大约18万人的死亡有关。

很多快餐以高蛋白、高脂肪、高热量为特点,大大超过了成人1天所需脂肪量,而人体急需的纤维素、维生素、矿物质则很少。作者认为,“快餐和饮料的急剧增加对健康的影响值得警惕。”

研究者认为,一切均应讲究“度”,盲目地把吃零食定为不健康饮食行为也不科学,而应注重零食种类的选择,学会如何吃

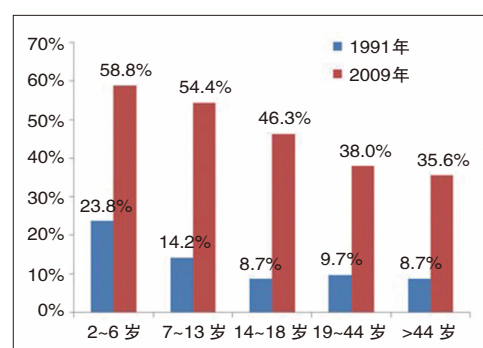


图2 1991年和2009年不同年龄组国人连续3天零食消费比例调查结果

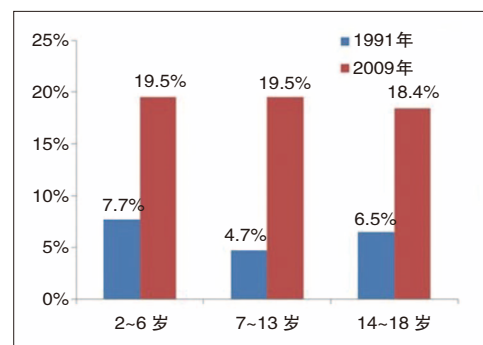


图3 1991年和2009年三个年龄组摄入的饮料在零食中所占百分比

零食。另外,就零食的变迁对健康的影响也还需进一步研究。

这项研究是CHNS的相关数据,研究者对1991年、2004年、2006年和2009年居民膳食回顾调查数据进行了分析。零食则定义为早中晚三餐之外进食的所有食物和饮料。

居民体力活动20年变迁 体力活动量下降

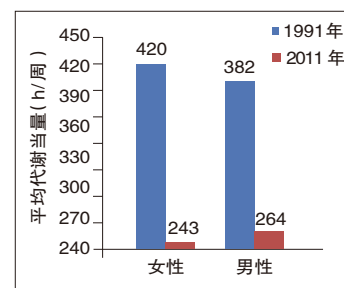


图4 1991年和2011年我国居民职业性体力活动和家务劳动情况

中国营养学会张兵等进行的研究发现,20年来,我国居民职业性劳动强度下降,劳动以外的身体活动减少。(Obes Rev. 2014,15 Suppl 1:27)

这项研究根据1991-2011年CHNS数据,评估了我国居民每周职业性体力活动、家务劳动、旅行、休闲活动和久坐不动的代谢当量。

结果显示,在这20年间,我国成年男性和女性个人体力活动以职业性体力活动和家务劳动为主,休闲活动和旅行所占比例非常低。1991-2011年,职业性体力活动和家务劳动量明显下降。

由于职业性体力活动下降,居民整体体力活动下降,成年男性由1991年每周382 h降至2011年的每周264 h,成年女性由1991年每周420 h降至2011年的每周243 h。女性家务劳动变少,由每周66 h降至每周48 h(图4)。

孙兵认为,无论在城市和农村,我国城市化进程都在持续快速发展。体力活动减少,将导致慢性非传染性疾病患病率升高,将为后代带来巨大负担,也将严重影响我国和世界经济。

“我国有必要加强干预、制定政策,提高我国成年人主动身体活动和旅行比例。”张兵表示。

——中国营养学会翟凤英教授