

懂科学 “慧”生活

世界防治肥胖日：科学饮食 远离肥胖

▲ 本报记者 董杰

婀娜曼妙的身材，是绝大多数女性的追求。然而，现实总不遂人愿。近日，发表在《柳叶刀》杂志一项历时40年的研究^[1]显示，全球成人肥胖者人数超过体重过轻者，中国的肥胖人口已超过美国，位居世界首位。其中男性4320万，女性4640万（Lancet.2016,387:1377）。看来，想要拥有窈窕身材没那么简单。

世界卫生组织（WHO）将每年的5月11日定为“世界防治肥胖日”，5·11的谐音是“我要1”，最后的“1代表苗条，通俗地讲就是“我要瘦”。在我国这个肥胖大国，这无疑喊出了大多数人的心声。

体质指数（BMI）是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。按照WHO^[2]标准，BMI ≥ 25 kg/m²为超重，≥ 30 kg/m²为肥胖，< 18.5 kg/m²为体重不足。

而按照《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》^[3]推荐，中国18岁及以上成年人，BMI 24~28 kg/m²为超重，> 28 kg/m²为肥胖，较WHO标准更严格一些。

减重可产生健康获益

对于体重超标，很多人不以为然，认为“胖就胖点吧，除了体型不好，没啥关系。”然而，事实并非如此，肥胖是WHO确定的十大慢性疾病之一。

肥胖与高血压、心血管病、糖尿病等多种疾病的发生密切相关。体重超标与肥胖症早已不是发达国家的“专利”，现已遍及全球各大洲，俨然成为威胁生命的杀手。

近日，北京大学公共卫生学院流行病与卫生统计学系武阳丰教授等在《中华流行病学杂志》

发表研究文章^[4]，通过对12 674人进行分析的研究显示，成年早期超重/肥胖及随后的体重增加均与中年期新发糖尿病独立相关。（中华流行病学杂志.2016,37:339）

而减轻体重可产生健康获益。2013年美国心脏学会、美国心脏病学院、肥胖学会联合制定的《成人超重与肥胖管理指南》^[5]指出，对于有心血管危险因素（高血压、血脂紊乱、高血糖）的超重和肥胖者，即使只减重3%~5%，也能产生有临床意义的健康获益。

能量摄入增加而消耗减少是肥胖重要原因

《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》^[3]指出，超重和肥胖症是能量的摄入超过能量消耗以致体内脂肪过多蓄积的结果。因此，减少由膳食摄入的能量、加强体力活动以增加能量消耗，控制能量平衡是保持健康的基本条件。肥胖是遗传因素、环境因素、社会因素及生活方式等多种因素间相互作用的结果。也就是说，肥胖症是一种多因子引起的复杂疾病，不能简单地用单一因素来解释肥胖的病因。

在导致肥胖的多种因

素中，北京大学第一医院郭晓蕙教授指出，能量摄入增加而消耗减少是导致肥胖的重要原因。主要表现在进食过量和体力活动（运动）减少。随着我国经济发展，食物供应丰富，温饱问题已经得到解决，人们对食物能量的基本需求满足以后，摄入的总能量增加。社会发展交通工具日渐完善，走路越来越少。

郭教授感叹，社会在发展，然而，人们的健康意识并未随着社会的发展而提高。很多人把这种生活当成享受，存在“有吃

的为什么不吃，有车为什么要走路”的心态。在享受美食的时候，并未在意吃进去的食物能否利用。另外，吃饭、喝酒成为一种社交方式，似乎想要拉近关系，只能在饭桌上完成。这种社会现象也导致进食过多。

中国医学科学院阜外医院杨进刚副教授表示，经济发展和现代化生活方式对人们进食模式产生很大影响。可选择的食物品种越来越丰富，在外就餐和在家订餐普遍，其中不少食品的脂肪含量过多。

肥胖的认识误区 1 糖类食品是引发肥胖的元凶？

肥胖是多种原因综合导致的结果，但人们常常将导致肥胖的根本原因归咎于摄入糖类过度，这样科学吗？

合理的膳食结构对预防肥胖十分重要。《营养学基础》^[6]显示，蛋白质、脂肪和碳水化合物（包括糖）是产生能量的三类营养素。其中脂肪产能量最高，每1g可产9千卡，蛋白质和碳水化合物（包括糖）每1g可产4千卡。日常膳食中这三类营养素

摄入比例应达到平衡。然而，随着生活水平的不断提高，人们蛋白质和脂肪摄入增高，引发肥胖，成为影响人体健康的重要因素。

《中国食物成分表第二版（2009）》^[7]显示了各类食物所含的能量（表1），我们发现，被想当然认为是“能量大户”的一些食物，实际上并非真正的“能量大户”，如100g牛肉的能量为125千卡，而相关产品标识显示，100ml可乐型汽水的能量约为43千卡。

《中国居民膳食指南（2011）》^[8]认为，平

衡膳食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的。没有不好的食物，只有不合理的膳食，关键在于平衡。食物多样化才能摄入更多有益的植物化学物质。指南推出了平衡膳食宝塔，建议了实践平衡膳食获取合理营养的行动方案（图1）。

将某一种食物或饮料说成是导致肥胖的根本原因并不科学，关键还在于合理把握好一个“度”，适量摄入并加强运动。

表1 不同食物能量比较

面包*（100g）313千卡	牛肉*（100g）125千卡
米饭*（100g）116千卡	面条*（100g）110千卡
豆腐*（100g）82千卡	牛乳*（100g）54千卡
可乐型汽水（100ml）43千卡	

*注：这些食物与饮料可以提供额外的营养素

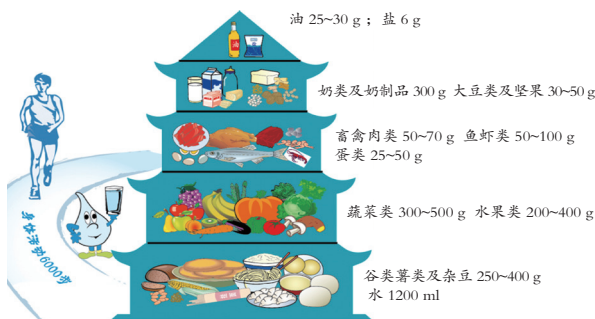


图1 中国居民平衡膳食宝塔

肥胖的认识误区 2 锻炼减肥是误区？

杨进刚指出，很多人认为体力活动水平减少是肥胖流行的原因，减肥的关键在于运动，但这一观点越来越受到挑战。他认为饮食或是减轻体重的关键，如果仅强调运动，而管不住嘴，减轻体重非常困难。

在上世纪80年代和90年代，美国人的体育运动水平并没有显著下降，但肥胖率却上升了。主要由于美国人吃得太多，摄入的总能量增加。

饮食问题也是导致心血管病最重要的因素，在与心肌梗死最相关的9个

因素中，与饮食相关的危险因素就包括高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖、水果和蔬菜少以及饮酒。饮食因素对于疾病的影响之大，比缺乏运动、酗酒和吸烟等的总和还要大。

“人体是一个非常神奇的能量储存器，对于食品中的能量，能够最大程度地消化吸收，而对于消耗能量，则非常吝啬。比如吃一个玉米棒，需要跑2.38公里，才能消耗掉从玉米中吸取的能量。吃一份油炸薯条，需要跑5.97公里才能消耗掉。”杨进刚指出，

这是因为人类多年来从大自然获取的能量非常困难，机体对能量珍惜的结果。

当然，锻炼有许多好处，尤其是对高血压、糖尿病和心脑血管病的预防，但仅仅想依赖锻炼，而管不住嘴，来控制体重却是有问题。

对此，郭晓蕙也表示出相似的观点：如果长时间进食过多，需要非常大的运动量才能把摄入的能量消耗掉，若没有通过运动训练、承受不了较大运动量的人很难将过多的能量消耗掉。因此她建议，

人们要养成健康科学的饮食习惯，学习营养知识，了解每种食物所含的能量，进食有节制。而不能毫无顾忌，要对自己的健康负责。

她建议，要从小培养运动的习惯，有一项自己喜欢的运动项目，使运动成为生活不可或缺的一部分。而不是在长时间过量饮食后，希望通过短时间的“运动突击”来减轻体重，因为这常常“徒劳无功”。只有饮食节制，长期坚持锻炼，才能拥有好的身材和健康的体魄。

参考文献：

1. Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants. Lancet. Volume 387, No. 10026, p1377-1396, 2 April 2016
2. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report on a WHO consultation on obesity (WHO/NUT/NCD/98.1) [J]. Geneva: WHO, 1997: 41-72
3. 《中国成人超重和肥胖症预防与控制指南》
4. 周龙, 赵连成, 李莹, 郭敏, 武阳丰. 成年早期体重状态及至中年期体重变化与新发2型糖尿病的关系 [J]. 中华流行病学杂志, 2016, 37(3): 339-343
5. Jensen MD, et al. 2013 AHA/ACC/TOS Guideline for the Management of Overweight and Obesity in Adults. J Am Coll Cardiol. 2014 Jul 1; 63(25 Pt B): 3029-3030.
6. 《营养学基础》
7. 《中国食物成分表第二版（2009）》
8. 《中国居民膳食指南（2011）》