

“中国肥胖指数”发布:北方胖子多 南方胖子少 河南妹子 2015年你“被”胖了吗?

日前,“中国肥胖指数”阶段研究成果发布。研究表明:中国的肥胖人群分布由北向南呈逐步收紧趋势,北方胖子偏多,南方胖子较少,东北地区更是胖子的“重灾区”。同步发布的“绿瘦健康指数”也佐证了这一论断。数据显示,北方地区减肥人群肥胖率(BMI≥28.0)平均超过35%,而南方地区减肥人群肥胖率平均只占27%。

专家:纬度高,运动少是肥胖的主要原因

专家解释,纬度越高的地区,天气冷,人们运动少,代谢慢,是肥胖的主要成因。在东北高寒地区,居民更是形成了多吃少动的习惯。以辽宁为例,辽宁省发布的数据显示,辽宁居民超重肥胖问题明显,肥胖率比全国高出7个百分点。与之相反,南方地区肥胖率普遍偏低。据贵州省疾病预防控制中心慢性病防治

研究所发布的数据,2012年贵州省成人超重率为24.6%,肥胖率为7.0%,低于全国平均水平的30.1%和11.9%。

中国疾控中心营养与健康所研究员王京钟分析说,这与地域气候、饮食习惯等多种客观因素相关。南方人肥胖率低包含了很多因素,其中十分关键的原因是天气热导致当地人代谢快。除了天气因素,肥

胖还可能与当地人的饮食结构息息相关。“以广东为例,广东胖子少,与广东人膳食观念上一贯保持传统不无关系。”王京钟说,北方城市居民的膳食中,大米的摄入量越来越少,高脂肪高胆固醇的食物越来越多,并且北方人还爱“喝一杯”。北方人在这样的饮食中日积月累,等于增加了肥胖的因素。

报告:我国居民超重肥胖问题凸显

在国家卫计委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》中指出,我国居民超重肥胖问题凸显,全国18岁及以上成年男性和女性的平均体重分别为66.2kg和57.3kg。全国18岁及以上成人超重率为30.1%,肥胖率为11.9%,比2002年上升了7.3和4.8个百分点;6至17岁儿童青少

年超重率为9.6%,肥胖率为6.4%,比2002年上升了5.1和4.3个百分点。不论成人还是青少年,超重肥胖增长幅度都高于发达国家。

随之而来的是,超重肥胖是引发高血压、糖尿病、心脑血管疾病等许多慢性病的重要危险因素,儿童时期的肥胖对健康的影响往往会持续到成年期,加强对儿童超

重肥胖的防控尤为重要。

国家卫计委疾病预防控制中心国家卫生计生监督专员常继乐介绍,在对肥胖的监测中发现,我国居民在谷类、蔬菜类方面相对欠缺,但脂肪摄入量明显增加。这次报告显示,我国居民脂肪类饮食已经超过30%,而食物营养指南推荐的标准是25%至30%,已经超过上限。

五大因素让你不知不觉发胖

(1)睡眠质量不佳:每天睡眠在4小时以下的人,比睡眠正常的人肥胖可能性要增加73%。研究表明,睡眠不足的人,体内促进食欲因子的水平也会高。

(2)肥胖也会“传染”:如果一个人的朋友是胖子,那他患肥胖的可能性会增加57%。原因在于,如果自己的朋友或亲戚肥胖,会改变一个人对合理体重的接受标准,影响他的饮食结构和生活方式。

方式。

(3)压力过大没有及时解压:人体一旦感觉有压力,就会刺激肾上腺素分泌,这种激素会把脂肪细胞里的脂肪酸“挤压”进血液供能以应对压力,同时另一种激素皮质醇会把血液里未用完的脂肪酸存储在腹部。

(4)热量摄取过多:进食过多,喜欢吃甜食、零食、高糖饮料和高脂肪食物等高热量饮食,摄入食物所

含总热量过多,身体消耗不完,多余热量就会以脂肪的形式贮存于体内,这是形成肥胖的主要原因。

(5)身体热量消耗小:活动量小,热能消耗少,导致脂肪堆积而引起肥胖。至于产后、病后、手术后的肥胖也都与“多吃少动”有关。此外,像运动员、舞蹈教练这类职业,突然停止高强度的体育锻炼也会发生肥胖。

自测:你是隐形肥胖吗?

体重指数(BMI)=体重(kg)÷【身高(m)的平方】

对国人来说,体重指数18.5至23.9为正常,24至27.9为超重,28以上就是肥胖。

网友评论

@噼里啪啦稀里哗啦玛丽红:因为东北大米好吃啊,而且冬天很冷热量不够没法过冬,看看俄罗斯中年人就知道了。

@逗比独一无二:我觉得是供暖的原因,因为北方供暖,所以他们懒得动,要知道南方御寒基本靠抖啊。

@strangers-孙冷冷:饮食的问题,南方可能偏清淡些,东北油大。

@辰光summer:北方不但是量大味重,而且很少喝汤,南方是饭前喝汤,吃得少。

霜降吃柿子 但也不要贪食

霜降前后是吃柿子的好时机,吃过多柿子就会适得其反影响到健康。下面为大家介绍一下健康食用柿子的方法。

(1)柿子不要在空腹时吃,宜在饭后1小时以后吃比较好。

(2)柿子中的鞣酸会影响钙等矿物质的吸收,多吃柿子容易导致矿物质缺乏。

(3)因为柿子含糖量较多,一般认为,在不空腹的情况下,每次食用不宜超过200克。

(4)柿子性寒,若患有胃部寒凉者,不宜食用。

5招教你远离体寒

手脚冰凉、怕冷,易感冒、易疲劳、浮肿,口唇色淡、舌苔发白、大便稀,容易腹泻……是体寒人群的常见特征。寒性体质是由于身体内部阴气过剩,对营养物质消化和吸收功能减弱,以至身体对热量吸收减少而呈寒性。寒性体质的人可以通过饮食、保暖、作息和运动等方式来改善体寒的症状。

首先,注意少吃生冷食物。如苦瓜等瓜果,多吃羊肉这些温热的食品;其次,注意保暖。及时增加衣服,以免“寒邪”入体,多晒太阳;再次,保证充足睡眠,保持心情愉悦,不要熬夜;最后,加强身体锻炼。慢跑、快走等有氧运动让全身动起来,促进血液循环。与此同时,体质虚弱不宜运动的人可以每天坚持泡脚,用40度左右的水浸没膝盖,泡20分钟。

秋冬护肺有妙招 稳度过雾霾天

秋冬季节是雾霾天气的多发时节,容易对人的肺部造成感染,巧妙护肺就成了重中之重。

(1)多吃清肺食物

清肺即:清热、利湿、解毒,并无法真正做到清肺。中医言:白色入肺。可多食萝卜、百合、银耳、雪梨这些都有润肺功效的食物。

(2)戴专业性口罩

戴口罩是最简单有效的护肺方式,有测试表明,阻隔PM2.5颗粒效果最好的并不是N95口罩,而是带有活性炭滤层的KN90口罩;而阻隔效果最差的竟然是拥有24道“防线”之多的纱布口罩。

(3)按合谷穴强肺

经常按摩合谷穴可进行肺部排毒。合谷穴的位置在手背上,第1、2掌骨间,当第2掌骨桡侧的中点处,用拇指和食指捏住这个部位,用力按压,有助于肺脏更顺畅地排毒,达到护肺功效。

(4)练习呼吸操

呼吸操也能起到锻炼肺的作用,尤其是腹式呼吸法。前提是你要选择空气环境较好的场所进行练习。首先呼吸要深长而缓慢,用鼻吸气用口呼气,一呼一吸掌握在15秒左右,每次5-15分钟,做30分钟最好,每天练习1至2次。