

我国超半成年居民超重肥胖,已成为突出营养问题 拒绝肥胖,从改变“致胖”习惯开始

“在食物比较丰富的条件下,饮食的不规律、不节制情况增多,且多数人不知道自己在不同阶段需要摄入多少能量和营养。”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%,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也表示,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

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表示,除了营养不足、微量营养素缺乏症这两种营养不良以外,第三种营养不良就是超重肥胖。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。“40年时间,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,高糖类加工食物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,葡萄糖就会转化为脂肪,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。”沈岳良说。

节食减肥和过度饮食一样有害

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说,人体过度饥饿会导致再次进餐时让血糖出现强烈波动,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,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

培养健康饮食习惯至关重要

如何饮食可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



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多、吃得丰富,但过多高热量、高糖类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。

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、短暂性脑缺血等心脑血管疾病。”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,对于已储存的人体脂肪则无能为力。”王旭峰说。

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。不过,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食物;二是脂肪含量高的肥肉、五花肉、禽肉的皮以及油炸、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淡的汤就更有效了,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。

徐阳晨

台风洪涝灾害过后 谨防这5种皮肤病

大雨过后,由于人们长时间浸泡在水中,加之高温、高湿的环境,细菌滋生且卫生条件差,使皮肤的保护屏障受到严重侵害和损伤,极易导致皮肤病的发生。在此,提醒大家要注意提防以下5种皮肤疾病。

1.手足浸渍

由于皮肤长时间浸泡在水中,手足部位发白、糜烂、起皱严重的可造成局部感染和溃疡,通常位于手指、脚趾间。

治疗:注意清洁,保持局部干爽和透气,不得已赤足涉水时,在涉水前可用凡士林保护,出水后清洗并晾干。如果有感染的迹象,例如化脓、肿痛,建议及时就医评估和治疗。

预防:减少手足在水中浸泡的时间,保持清洁干燥,涉水时尽量穿防水的长筒靴。

2.真菌感染

灾后闷热、潮湿的环境容易引起或者促进真菌感染,比如足癣、股癣等。

治疗:一般用特比萘芬乳膏、萘替芬乳膏或酮康唑乳膏等,严重感染可口服抗真菌药物(比如特比萘芬片、伊曲康唑胶囊)。

预防:注意褶皱部位局部清洁,保持局部的干燥、透气,不与他人共用拖鞋等物品。

3.虫咬皮炎

夏季是蚊虫繁衍的季节,洪水泛滥导致洼地积水,更促进了蚊虫的繁殖,虫咬皮炎就更容易发生。主要表现为皮肤暴露区域的红色小丘疹或疙瘩,有时在皮疹顶端有透明的小水疱,瘙痒比较明显。

治疗:对于虫咬皮炎,很轻微的能自行消退,发红、瘙痒明显的可外用糖皮质激素类药膏,比如糠酸莫米松乳膏。

预防:少去蚊虫聚集地,必要时外用驱蚊产品,睡眠环境蚊虫多的地方,关好门窗、挂上蚊帐,保持环境清洁卫生。

4.细菌感染

长时间浸水,皮肤容易浸渍或破损,这样细菌有机可乘,容易引发细菌感染,例如毛囊炎。

治疗:轻度破损可用碘伏消毒,明显的化脓、毛囊炎,可以外用红霉素软膏或者莫匹罗星软膏。如果皮肤出现明显红肿、疼痛特别是有发热时,一定要及时就诊,进一步评估病情,可能需要使用抗生素(比如头孢类)进行治疗。

5.病毒感染

人们可能因灾情而惊恐过度、睡眠不足,人体免疫力受影响,会增加病毒感染发生的风险,例如单纯疱疹、带状疱疹等。单纯疱疹常常发生在口角等部位,表现为成堆的小水疱,容易反复发生。带状疱疹主要是身体一侧的带状、片状发红,在这基础上还有水疱,更重要的是往往还伴随有神经痛。

治疗:轻度可以不治疗,有自限性,严重者需要口服阿昔洛韦等抗病毒治疗,最好及时就医,由医生进行评估和处置。

皇幼明

