



核心报道

肥胖话题

南京人近一半都是胖纸? “微胖时代”大家赶紧动起来

原因:饮食不健康,32%的学生挑食;运动量少,时间都花在看电视上了
建议:9月不减肥,月月徒伤悲,胖纸们,一二三,扭扭屁股扭扭腰

小零食大热量

1罐可乐	=	40斤糖
薯片170克	=	70毫升油
	=	5.5碗米饭
1包方便面	=	2.5碗米饭
3根棒棒糖	=	1碗米饭
冰淇淋甜筒(白色)	=	1碗多米饭
开心果 小把	=	1碗米饭
冰淇淋甜筒(黑色)	=	2碗多米饭
3个核桃	=	1碗米饭

每天吃6块巧克力饼干 一年发胖28斤左右

每天喝1听可乐 一年发胖16斤左右

漫画 陈国鑫

吃出来的肥胖

营养学会一项调查显示: 江苏学生32%会挑食,近15%是胖子

每天吃6块巧克力饼干一年胖14公斤、每天喝一听可乐一年胖8公斤……9月12日下午,南京中央路小学家长学堂,请来江苏省营养学会的专家进行营养讲座。专家列举了孩子们爱吃的零食的热量参照,现场的家长听了非常震惊。而去年对江苏省中小学生的调查显示,32%的学生挑食,近15%的学生肥胖。

现代快报记者 黄艳



天天吃零食,一年能长几十斤

孩子们都喜欢吃零食,江苏省营养学会理事长、南京医科大学公共卫生学院教授蔡云清把孩子们爱吃的零食热量做了换算。

吃薯片170克相当于70毫升的油,或5.5碗米饭;一包方便面,相当于两碗半米饭;喝一罐可乐,是相当于40克糖;三根棒棒糖相当于一碗饭;一个冰淇淋甜筒,白色的相当于一碗多饭,巧克力的达到两碗多。有家长

觉得,给孩子多吃点坚果是好事,但其实也不宜多吃。开心果一小把就是一碗饭,三个核桃也相当于一碗饭的能量。

那如果总是喜欢吃一种零食会怎样?如果每天吃6块巧克力饼干,一年长胖28斤;每天喝一听可乐,一年可以增胖16斤左右。

多吃这些,不仅会发胖,而且长期吃会免疫力低,易感冒,进而发展成慢性病。



32%学生挑食,近15%肥胖

江苏省营养学会常务理事徐平介绍,江苏省去年针对8000多名中小学生的调查显示,32%的学生会挑食,其中40%不爱吃蔬菜,48%不爱吃豆制品、36%不爱吃动物肝脏,35%不爱喝牛奶、13%经常不吃午餐、6%不爱吃荤菜。这样的情况下,还有近15%是肥胖。而缺钙的问题,50%以上的学生都存在,特别是7-14岁是高峰。这些都跟营养不均衡有很大关系。

蔡云清说,调查显示,学生主要营养问题有,动物性蛋白质摄入过多;脂肪摄入量偏高;零食,饮料摄入过多;膳食纤维摄入不足;维生素、矿物质摄入不足。具体表现在不吃早餐、蔬菜水果,喜欢油炸食品等。

“有些学生,中午食堂的菜不吃,就泡碗方便面,营养不全面,热量又高。”专家说,有些学生虽然吃得少,但还是胖,营养也不全面。



学生该怎么吃? 要有丰富的搭配

钱女士是中央路小学五年级的学生家长,她每天精心为儿子准备早晚餐,中午则在学校食堂吃。

“我儿子早上一瓶牛奶,晚上一瓶牛奶。早餐还有鸡蛋、面条或是泡饭。晚上荤菜多,牛羊肉都有,一周还吃两次鱼。但是基本不吃蔬菜,我用水果替代蔬菜。”

蔡云清表示,这位妈妈的菜谱就有些问题,孩子每天要吃300-400克的蔬菜,而且有一半是深色的;还要吃200-400克的水果。这个孩子水果够了,蔬菜完全没达标。她建议蔬菜能凉拌着吃的尽量不炒,开水过一下凉拌,芝麻油洒一点,餐桌上放盐瓶子,酱油,可以在嫌淡的时候略加一点。“要把肉降下来,鱼是好的,要多吃海鱼,还要增加虾和

贝类。”钱女士家的晚餐特别丰富,蔡云清建议,晚餐的热量只能相当于一天所需能量的30%,和早餐一样。

在专家看来,一天所需能量最多的一餐是午餐,占了40%,中小学生在食堂吃。

中央路小学食堂厨师长袁先生说,最近营养学会对学校午餐的食谱进行了测算,发现红肉多了一点,粗粮少了一些,还建议增加鱼类。“现在我们已经减少红肉,特别是猪肉少了,增加一些牛肉。而且每周吃一次虾,最近也在考虑,增加什么品种的鱼合适。同时,每周增加两次粗粮,如小米,红薯等。”袁先生说。蔡云清建议食堂午餐油少一点,淡一点。而且要加上虾皮、紫菜、海带等食材。

胖出来的麻烦

南京人超重和肥胖率达44.8% 每天活动量来自锻炼的不到一成

10个冠心病患者中有7个是胖子!昨天,在第十一届心血管重建暨急性冠脉综合征诊治进展研讨会上,中大医院心内科童嘉毅博士告诉现代快报记者,人一旦胖起来,毛病也跟着来了,特别是心脏方面的,和胖有密切关系。胖子的的心脏比常人老得快,而想要减少心脏病的发生,减肥、运动刻不容缓。

通讯员 钱钰玲 崔玉艳 现代快报记者 安莹

胖子的的心脏比常人老得快

肥胖是心脏的第一杀手,要想心脏好,必须立刻减肥。童嘉毅博士告诉记者,在他问诊的患者中,10个冠心病患者中7个是胖子。有的患者还非常年轻,心脏已经出现衰老,30岁的人,50岁的心脏,这样的事情经常出现。以前大多数人认为心脏病是老年病,年轻人身体好心脏不会出大问题,而现在心脏病年轻化趋势愈演愈烈。心脏病发病年龄明显提前最重要的原因在于对自身血压、血糖、血脂关注不够。

中大医院心血管内科马根山教授指出,临

床上,经常出现30岁出头的年轻人患上急性心梗,年轻化趋势越来越严重。个人不良生活方式加速了心血管疾病的风险发生。饮食结构不科学,高脂肪、高热量、高蛋白摄入过多导致营养不均衡;生活压力增大,负面情绪、作息不规律和吸烟饮酒等容易诱发心脏病;运动不足和过度运动都会对心脏造成伤害,不运动会让心肌变薄而脂肪堆积,过量运动可能会出现心肌纤维化。除了不良生活方式,一些疾病也会诱发心脏疾病,例如糖尿病就极易诱发心脏病,而且死亡率很高。

近半南京人超重肥胖

如今,南京的“微胖界”人士也不少。超重和肥胖率达到了44.8%,城市人的比例高达50.8%。其中超重和肥胖率分别为33%和11.8%。南京市疾控中心曾对南京3个城区和2个乡村年满35周岁并在当地居住满5年的常住人口(共5694人)进行了超重和肥胖的流行病学调查。如此高的超重肥胖率让疾控专家担忧,半数以上的南京城市人超重肥胖,南京似乎进入了胖时代。

为啥胖子那么多?除了吃得太多,运动量偏少也是现代人的一个“通病”。来自江苏省疾控中心的一组调查数据显示,江苏居民

真正运动的其实并不多。江苏省疾控中心曾对部分15-69岁江苏居民的身体活动情况进行过调查,每日活动量来自主动锻炼的不足9%。由此可见,江苏居民主动锻炼的意识比较差。大家不运动都在干什么呢?南京市疾控中心专家对南京地区4058名年满35岁以上,且在本地居住满5年的居民进行了为期3年多的随访调查。调查显示,南京地区居民每天平均看电视的时间为2小时,每天看电视的时间大于2小时的比例为59.6%。除了看电视,很多人会选择打牌、上网等久坐的娱乐活动。

心脏疾病重在预防,从社区做起

由于年轻人心脏衰老,心脏病患者增多,我国心血管疾病的医疗负担很重,如果仅靠治疗将不堪重负,必须转变医疗模式,从治疗转向预防,以社区预防和自我预防为主。童嘉毅表示,社区可以建立居民健康档案和随访制度,定期组织健康体检,不定期普及心脏健康知识,让老百姓对心脏疾病的一些症状能作出正确的判断及时就医,同时也能帮助心脏病突发的患者抓住最佳治疗

时机。专家指出,对生活方式的干预可以延缓和减少心脏疾病的发病,提醒年轻人必须养成健康的生活方式,全方位呵护自己的心脏,保持心脏的年轻和健康。多吃水果和蔬菜,减少脂肪摄入量,增加低脂饮食;适时减压,控制情绪,过少烟酒生活,最好戒烟戒酒;每天坚持适量运动,可以进行快走、慢跑、骑车等有氧运动。