

别不信,人人都可能是胖子

# 看着苗条未必是真瘦,可能是“内胖”

专家称,体检指数正常的“瘦子”,有14%属于中心性肥胖,也要减肥



看起来挺瘦,体检中常见的评判胖瘦的指数也都达标,但你不一定就真的是个瘦子。昨天,解放军454医院主办的糖尿病足论坛在南京举行,会上有专家称,衡量人体胖瘦与否的标准都是BMI指数,在这个指数正常的人群中,有14%的人内脏脂肪严重堆积,属于中心性肥胖。对此,有人感叹,“真是人人都可能是胖纸啊!”

通讯员 许静文 现代快报记者 刘峻

## 你是“外瘦内胖”

### BMI指数有时候不太靠谱

BMI指数被医学界普遍用于衡量人体胖瘦与否的标准,事实上其并不是那么完美。BMI指数在150年前由比利时医生发明,计算方法是一个人的体重(公斤)除以其身高(米)的平方值。BMI的数值在18.5至24.99区间时人体重属正常,低于18时偏轻,而高于25则属于偏重。在网络上,有很多BMI指数计算器,计算起来特别方便。

但是医学专家认为,BMI指

数并不正确,因为它并没有考量一个人体重的本质。以一名橄榄球选手为例,由于肌肉结实,因此他的BMI指数可能会被纳入肥胖的范畴,但是实际上他体内所含的脂肪并不高。另外一方面,指数达标,不一定意味着身材的及格。

在昨天的论坛上,有专家提出,在中国正常BMI指数的人群中,仍然有14%的人表现为内脏脂肪严重堆积,男性要偏多于女性。

## “外瘦内胖”也叫苹果体型

如果一个人BMI指数是正常的,但是内脏脂肪严重堆积,那么,他可能就是苹果体型,也叫中心性肥胖或者腹型肥胖,也有种说法称“外瘦内胖”。

可能很多人都认为,胖子减肥,体重正常乃至偏瘦的人可没有必要。专家却不这么认为,有的人虽然体重和身高看起来挺“般配”,但是肚子上的赘肉可真不少。科学家发现,许多人,特别是疏于锻炼的男性,尽管身体质量指数(BMI)正常,却“外瘦内胖”

——皮下脂肪不多,内脏脂肪含量超标,而后者对人体健康的危害程度绝对不容忽视。

有些人表面上看很胖,但“内在”并不胖,这就是“外胖内瘦”体型,比如相扑手。日本的研究人员发现,虽然相扑手的BMI指数可能高达56(一般而言超过25属于肥胖),但是他们的体内脂肪含量非常低。专家解释说:“相扑手体内的胆固醇含量和甘油三酸酯含量都不高,他们的脂肪储存在皮肤之下,而不是内脏里面。”

## 两种方法,看你是“内胖”

如何得知自己是否是外瘦内胖呢?首先如果你的BMI指数是正常的,那么不要高兴,量一下腰围最保险。

中心性肥胖判定标准:一般是腰围,男性腰围如果大于等于90厘米,女性腰围大于等于85厘米。

腰围的测定方法也有讲究,两脚分开30~40厘米,用软尺在右侧腋中线跨骨上缘和第十二根肋骨下缘连线的中点,沿水平方向围绕腹部一周。

2008年、2010年、2012年学院三次荣获江苏省高校毕业生就业工作先进集体。近年来,学院显著的就业工作成绩主要得益于学院扎实的校企合作培养人才机制和有效的订单培养模式。

一是学院坚持走校企合作办学之路,创新办学体制机制。产教结合、校企合作是职业教育发展的必由之路。七十多年的办学历程使学院与各铁路局和众多铁路企业缔结了深厚的合作情谊。在此基础

上,学院成立了理事会、校友会,最大限度整合政府、行业、企业和校友等多方资源,为学院发展决策咨询、诊断把脉。

二是大力开展合作办学、合作育人、合作就业。学院始终坚持教学改革,不断深化校企合作途径、方式和实效,与南京地铁有限责任公司共建了全国首家“地铁学院”,采用理事会模式,建立“混编”教学团队,实施一体化的人才培养模式,人才培养质量大大提

## 外形很瘦,其实你是个胖纸



网络图片

## 来测一测,看你是否超重



## 南京铁道职业技术学院 校企合作和订单培养情况

升;与大型铁路企业合作共建“全真设备、仿真运行”的国家级高铁实训基地;与南车浦镇车辆厂合作共建“轨道交通电气工程研发中心”和“轨道交通工程技术实训中心”;与上海铁路局结成战略发展联盟,成为上海铁路局重要的人才培养基地,共建“双师型教师”培养培训基地,共享上海铁路局先进的技术、设备和人才资源。多层次、全方位的合作保证了人才培养的质量,实现了与企业的零

距离衔接。

三是实施订单培养,确保毕业生充分就业。在多年与全国各铁路局合作培养人才的基础上,自2002年起我们加强了与全国各城市轨道公司的订单培养,目前我们已与全国18个城市轨道公司进行了订单培养。我院2011~2013三个年级的在校生中,南京地铁、苏州地铁、无锡地铁、杭州地铁、宁波地铁等多家地铁公司以及上海铁路局、济南铁路局、南昌铁路局等委托订单

培养人数超过5000人。订单培养成为我院促进毕业生充分就业、高质量就业的有效途径。

今年,全国六家地铁公司与我院达成订单培养协议,订单数占今年轨道类招生计划的三分之一以上,涵盖所有铁路专业。在江苏省内,南京地铁公司和常州地铁公司分别委托我院订单培养200人和80人,涵盖大部分铁路专业,又一次为我院提供了服务江苏轨道交通发展的良好契机。

## “瘦子”也要减肥

### 苹果体型的人是糖尿病高发人群

454医院内分泌科主任王爱萍告诉现代快报记者,在我国,正常空腹血糖为5.6个单位,餐后血糖为7.8个单位。如果是糖尿病患者,正常空腹血糖为大于等于7个单位以上,餐后血糖为大于等于11个单位。如果是介于两者之间的,则是糖耐量异常的患者,这部分人在整个人群中占到15%。其中有一半,会发展为糖尿病患者。

专家介绍,像这种苹果体型患者,心血管发病率和死亡风险会增高,是发生糖尿病的高危人群。2013年已经将腰围列入代谢综合征的诊断标准之一。

## 少吃多锻炼 赶紧减肥吧

拥有“苹果形”身材的人不用因此绝望,因为如果节制饮食加强运动,那么腰部的脂肪是会被最先“消化”的。

454医院的专家认为,过度节食并不是好办法。当摄入热量过少,营养不良会导致机体抵抗力下降,基础代谢率下降,消耗的肌肉可能多过脂肪,非常容易反弹。如果长期过度节食,还可能出现严重的神经性厌食症。

但是,在现有的基础上适度控制高脂高热量等食物的摄入还是可以的。约需要消耗7700千卡热量才能减1公斤脂肪。以55公斤的女性为例,散步1小时消耗热量约158千卡(相当于50g鸡蛋两个);洗衣服或擦地板1小时耗能约174千卡(相当于50g生米或者130g米饭);若静坐办公室1小时,仅消耗60千卡(相当于2个较小核桃)。倘若您食用100克的炸土豆条,其能量为544千卡,需要擦3小时的地板才能消耗掉。因此,若想减肥的人,最好少吃或不吃油炸食品。