

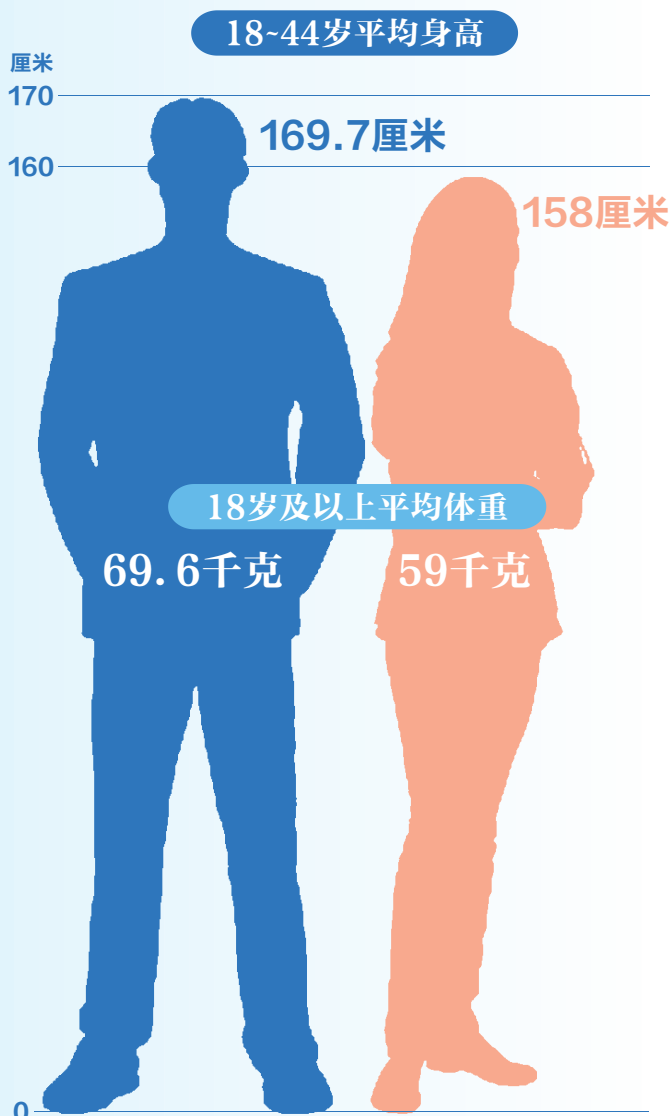
## 《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》

男性:1.697米 69.6千克  
女性:1.58米 59千克

## 成人平均身高体重出炉

12月23日上午,国新办举行新闻发布会,介绍《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》有关情况。根据报告,我国成人平均身高继续增长,儿童青少年生长发育水平持续改善。与此同时,我国居民超重肥胖形势严峻,城乡各年龄段居民超重肥胖率持续上升。针对肥胖人群,专家表示,学会健康饮食的方法,也可以“边吃边瘦”。

通讯员 刘敏 现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华  
综合 新华社 央视新闻



**身高** 与2015年发布结果相比分别增加1.2厘米和0.8厘米

**体重** 与2015年发布结果相比分别增加3.4千克和1.7千克

## 数据来源

2015-2019年,国家卫生健康委组织中国疾病预防控制中心、国家癌症中心、国家心血管病中心开展了新一轮的中国居民慢性病与营养监测,覆盖全国31个省(区、市)近6亿人口,现场调查人数超过60万,形成了《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》。

## 大数据

成年男女平均身高:  
169.7厘米、158.0厘米

## 1 平均身高体重增加

我国城乡居民膳食能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物三大宏量营养素摄入充足,城乡差异逐步缩小。

18~44岁男性和女性的平均身高分别为169.7厘米和158.0厘米,与2015年发布结果相比分别增加1.2厘米和0.8厘米;

18岁及以上居民男性和女性的平均体重分别为69.6千克和59千克,与2015年发布结果相比分别增加3.4千克和1.7千克;

6~17岁男孩和女孩各年龄组身高平均增加值分别为1.6厘米和1.0厘米。农村儿童生长迟缓问题得到根本改善。

## 2 超一半成年居民超重或肥胖

报告表明,城乡各年龄组居民超重肥胖率继续上升,我国成年居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%。已经有超过一半的成年居民超重或肥胖。

其中,6~17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。高血压、糖尿病、高胆固醇血症、慢性阻塞性肺疾病患病率和癌症发病率与2015年相比有所上升。

## 3 吸烟率和每日饮酒比例下降

近年来,居民吸烟率略有下降,非吸烟者的二手烟暴露率由72.4%下降到68.1%。饮酒者中几乎每天饮酒的比例由25.5%下降到19.9%。但15岁及以上居民吸烟率超过四分之一。

## 4 中小学生在含糖饮料增多

居民不健康生活方式仍然普遍存在,水果、豆类及豆制品、奶类消费量仍然偏低。家庭人均每日烹调用盐9.3克,与每日5克推荐量相比差距仍较大。

儿童青少年经常饮用含糖饮料问题已经凸显,18.9%的中小学生在经常饮用含糖饮料,应重视其对儿童健康的影响。

## 5 癌症五年生存率上升

中国科学院院士、国家癌症中心主任赫捷说,我国癌症五年生存率在近十年来已经从30.9%上升到40.5%。我国已采取扩大癌症筛查覆盖范围、积极探索推广筛查适宜技术等措施助力提高癌症生存率。

## 6 心理健康问题日益凸显

国家卫生健康委疾控局局长常继乐说,我国居民心理行为问题和精神障碍人群逐渐增加,民众心理健康问题日益凸显。根据2019年数据显示,我国抑郁症患病率为2.1%,焦虑障碍患病率为4.98%。

## 超重或肥胖怎么办?

## 肥胖增加多种慢性病发病风险

居民超重肥胖问题不断凸显,慢性病患者、发病仍呈上升趋势。现代快报记者了解到,肿瘤、循环系统疾病、呼吸系统疾病,也是老百姓俗称的慢性病,也是老百姓俗称的慢性病,慢性病是死亡主要原因。吃高油、高盐、高热量的食物,运动量少,吸烟等,都是导致慢性病的重要因素。

南京医科大学第二附属医院营养科副主任医师徐海娥告诉现代快报记者,肥胖增加了多种慢性病的发病风险。

“肥胖引起的慢性病有很多,除了常见的三高,还有心脑血管疾病、甚至肿瘤。”徐海娥介绍,肥胖会导致血糖、血脂、血压升高,很容易引发三高疾病,肥胖人群的血脂长期处于较高的状态,更容易引发心脑血管意外。另外,肥胖也会给许多治疗带来困难,患有糖尿病的肥胖患者的血糖相比于普通患者,会更难控制。

肥胖不是小事,一些肿瘤也和它相关,比如乳腺癌,因为肥胖容易导致激素分泌紊乱。还有肠癌、胃癌,因为肥胖患者的饮食结构大多有问题,日积月累容易伤害胃肠道。



成年居民超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%  
6~17岁青少年超重肥胖率达19%  
6岁以下儿童超重肥胖率10.4%

## 专家教你“边吃边瘦”减肥法

肥胖与慢性病息息相关,许多人立志减肥,却始终管不住嘴。东南大学附属中大医院临床营养科主任、主任医师金晖表示,减肥并不是完全不吃,吃对了也能瘦。如何才能“边吃边瘦”呢?金晖针对不同人群,给出了三种饮食减肥方法。

## 第一种方法是八分饱

适合绝大部分减肥者,但是体重减轻较慢,减肥者一定要自律。八分饱也就是吃得少,成年男性一般控制在1300千卡/天,成年女性控制在1100千卡/天,最低不低于1000千卡/天。

## 第二种方法是高蛋白饮食

适合减肥意愿较强,如备孕、多囊卵巢综合征患者、运动员、运动受限的减肥者、严重肥胖者等。不适合心肺肝肾功能不好、血糖血压控制不平稳的人群。这个方法是采用适当降低总能量摄入,低脂、低碳水化合物、高蛋白的饮食方式,提高蛋白供能比,每日蛋白质绝对数量不超过减肥前,这样就不会额外增加肝肾负担。为了控制能量摄入,可以使用蛋白粉替代早餐和午后加餐。中晚餐由减肥者按处方要求选择食物种类和数量,1~3个月为一个疗程,体重下降以后,以八分饱的方法维持。

## 第三种方法是轻断食

比较适合处于减肥平台期,希望加快减重速度者减肥成功后的维持,但不适合糖尿病以及低血糖者、体力劳动者。轻断食分两种模式,一是间歇性断食5:2模式,1周内5天正常进食,其他非连续的2天则摄取平常的1/4能量(女性约500千卡/天,男性约600千卡/天)。采用以水煮青菜、蔬菜沙拉等低卡的饮食为主。二是过午不食模式,每天保持一定时间(大于12小时)不进食。下午3点以前把晚饭吃完,之后到第二天早餐前不再进食。

专家提醒,医学营养减重的饮食干预方法很多,不同人群、不同超重肥胖状态、不同时期以及不同诉求应该采取不同的治疗方法。无论使用何种方法,应该在营养师指导下科学、规范、合理评估及坚持随访观察。