



记者观察

福建人的生活方式 降低了肥胖率

□见习记者 代西

近日,发表于学术期刊《Diabetes Obesity and Metabolism》(《糖尿病、肥胖与代谢》)上的一篇题为“中国肥胖患病率及相关并发症:1580万成年人的横断面真实世界研究”报告,绘制出了一幅数字版的“中国肥胖地图”。地图中可知,北方超重/肥胖比例普遍高于南方,其中超重比例前三名的省份为内蒙古(37.1%)、山东(37.1%)和河北(36.6%),而福建肥胖率为31.7%,在31个省份中排名倒数第五。

福建人哪些健康的生活方式,降低了肥胖率?记者探访医生,解锁福建肥胖率倒数背后的健康密码。

01 肥胖的危害不容小觑

半月前,一位230多斤南非胖友敲响了福建医科大学附属协和医院胃外科的门诊房门。经诊断,重度肥胖的她,患有脂肪肝、高尿酸血症以及高血压病,这些肥胖带来的并发症已经严重影响到了她的正常生活。

如何知道自己是否超重或者肥胖呢?福建医科大学附属协和医院胃外科副主任医师林建贤告诉记者,BMI数值在25~28之间属于超重,超过28就是肥胖。(身高体重指数(BMI)=公斤体重/身高(米)的平方)

都说“一胖毁所有”,肥胖带来的不仅仅是颜值的直线

下降,还有许多危及生命健康的并发症,如高血压、高尿酸、脂肪肝、亚临床性甲减等。除此之外,肥胖还会增大女性患多囊卵巢综合征,男性患性功能障碍的风险,并发骨关节疾病以及睡眠呼吸暂停综合征,晚上巨大的鼾声不仅严重影响自己及家人的睡眠,严重时甚至会导致窒息。

亚洲人先天就比欧美人更容易“胖肚子”,腹型肥胖在国人中最常见、危害最大,不少患者看上去四肢纤细,但“肚量”不小,这同样存在代谢风险。在福医协和接诊的患者中,胖友老刘就是典

型的腹型肥胖,日常应酬颇多的他,体重曾达240余斤,BMI更是高达42.3。

腹型肥胖与糖尿病伴血脂异常相关性更高,更易造成脂肪肝,容易引起动脉粥样硬化,并且会增加心血管死亡和全因

死亡风险。老刘就曾患有发腔隙性脑梗、重度睡眠呼吸暂停、重度脂肪肝、2型糖尿病等多种并发症,还经历过心肌梗塞急性发作,与死神擦肩而过。

如今老百姓的生活质量越来越好,挺着将军肚的“老刘”们在生活中不在少数,这一社会现象的存在敲响了全民健康的警钟。如今,随着健康生活的普及、全民健身运动的广泛开展,不少超重、肥胖患者“动起来”,去医院寻求科学有效的帮助。

据了解,今年前来福医协和咨询减重代谢方面的患者,就预计超过500人次。



02 东方健康膳食模式,福建融入了生活

在节奏越来越快的今天,不少上班族被压力和负面情绪“支配”,不仅内分泌紊乱,还采用暴饮暴食、熬夜娱乐等不健康的方式“解压”,让体重一路“狂飙”。当出现肚子越来越大、走路越来越喘、晚上鼾声震天,女性出现月经不调、闭经等症状,这就是身体在提醒我们“该减肥自救了”。

林建贤副主任医师表示,肥胖的发生重在预防,大多数超重或轻度肥胖患者可以通过少吃多动,将体重慢慢减至正常。“管住嘴、迈开腿,三餐规律的同时,我们还要寻找合适的机会多多锻炼,步行上下班或者饭后散步,尽量通过健康的方式解压,保证睡眠、拒绝熬夜。”

早晨一碗撒上虾米和紫菜的扁肉,中午餐桌上的粗粮饭、丝瓜炒花蛤、拌空心菜、清蒸黄花鱼,傍晚散步前的炖豆腐、木耳炒莲藕、白灼小管……除了三餐规律、少吃多动,福建人还将东方健康膳食模式融入了生活里。

记者了解到,《中国居民膳食指南(2022)》将福建、广东等地区的饮食习惯,定义为“东方健康膳食模式”。该模式食物多样化程度高、饮食较为清淡、新鲜蔬菜水果摄入量充足、鱼虾类摄入相对较高、猪肉等摄入量较低等特点,并且加强了奶类豆类的摄入,使得膳食总体质量达标率较高。

03 开启东方膳食模式

东方健康膳食模式是国内专家结合慢病调查相关信息,总结并分析了我国不同地区居民的膳食模式及健康状况所得出的结果。他们发现江南及东南沿海一带,居民的饮食模式最接近我国平衡膳食模式,但它更加贴近生活,既能看见,又能吃到,便于更多国人去模仿。这些地区的肥胖率、高血压、高血脂、慢性病发病率和死亡率较低,预期寿命较高。

老百姓应该怎么做才能开启东方膳食模式呢?可以从以下五个方面切入:

1. 主食拒绝“白富

美”。少食白米白面这类精致碳水化合物,可以在大米里加入粗粮、杂粮一起烹饪,也可以用红薯、紫薯、土豆等薯类替换掉部分精制米面,增加主食多样性。

2. 多摄入蔬菜水果。每餐尽量摄入“2拳头”大小,颜色不一的蔬菜,增加食物类别,多食用以深色为主的叶类蔬菜。每天摄入一份“1拳头”大小的水果。

3. 少吃红肉,常吃鱼虾贝壳。牛羊猪畜肉类等红肉尽量少吃,每次一掌心大小即可。

4. 多吃大豆及大豆制品。大豆及其大豆制品的氨基酸比例基本可以与肉

类媲美,且本身不含胆固醇,是植物性蛋白质中的不二之选,晚餐用豆制品可代替肉类。

5. 植物油脂换着吃,小宗油脂不能忘。每日油脂的摄入量25~30g,尽量多食用植物油,如大豆油、菜籽油等,少吃动物油脂、肥肉。用亚麻籽油、核桃油等小宗油脂拌菜,可以获得人体缺乏的n-3脂肪酸。

如今山清水秀、生活幸福的八闽大省,餐桌上常见的蒸煮海鲜、水焯青菜,一天不喝就难受的热茶,以及晚饭后“人从众”的公园、步道……这或许就是福建肥胖率倒数背后的秘密。