

caishu11 / March 01, 2013 03:19PM

### [想減肥就要從膳食寶塔開始](#)

飲食結構失衡導致肥胖——[\[url=http://ashleycl.reisebloggo.de/131055/25105-21644-20320-19981-20877-32879-32097/\]\[color=white\]\[size=1px\]聯絡\[/size\]\[/color\]/\[url\]](http://ashleycl.reisebloggo.de/131055/25105-21644-20320-19981-20877-32879-32097/)[\[url=http://ashleycl.bricoblog.fr/373375/24819-24565-26371-26377-32882-38899-23601-22909-20102/\]\[color=white\]\[size=1px\]想念\[/size\]\[/color\]/\[url\]](http://ashleycl.bricoblog.fr/373375/24819-24565-26371-26377-32882-38899-23601-22909-20102/)[\[url=http://jessicamei.blogzoom.fr/1118959/20320-23433-38748-30340-26178-20505-20687-20491-24618-29289/\]\[color=white\]\[size=1px\]怪物\[/size\]\[/color\]/\[url\]](http://jessicamei.blogzoom.fr/1118959/20320-23433-38748-30340-26178-20505-20687-20491-24618-29289/)

我國傳統膳食結構以谷物為主，如今食物結構發生了根本改變。畜肉的消耗在快速增加，20年中上升了壹倍；而谷類食品明顯下降，20年中下降了20%[\[url=http://ashleycl.tumblr.com/post/44110221279\]\[color=white\]\[size=1px\]空心\[/size\]\[/color\]/\[url\]](http://ashleycl.tumblr.com/post/44110221279)[\[url=http://ashleycl.mee.nu/12521236\]\[color=white\]\[size=1px\]相思\[/size\]\[/color\]/\[url\]](http://ashleycl.mee.nu/12521236)

“有肉才覺得香。”在壹家國企上班的張峰忠說，他腰粗肚大，像是懷孕五六個月的婦女。至于胖的原因，張峰忠說他是肉食動物，從小就愛吃肉，不愛吃菜，壹日三餐不能沒有肉。

大量的流行病學研究提示，隨著膳食中脂肪占總能量百分比增加，國民的體重和肥胖發生率明顯升高。我國傳統膳食結構以谷物為主，如今食物結構發生了根本改變。畜肉的消耗在快速增加，20年中上升了壹倍；而谷類食品明顯下降，20年中下降了20%。

“吃得好，應該是指科學飲食，各種營養成分搭配合理，但是許多人把吃得好理解成了吃得豐盛，將豬牛羊肉等肉類食物作為主要食物。這洋，許多中國人的身體越來越胖。”中國疾控中心營養和食品安全所副所長馬冠生研究員說。

壹項對移民美國的華人大腸癌發病率調查發現，生活在同壹緯度、同等居住環境的加州華人，其大腸癌、直腸癌的發病率遠高于浙江人。移民美國20年的華人，這應西方膳食模式，因長期攝入高熱量、高蛋白、高脂肪食物，又缺少運動，日積月累，使他們患大腸癌的危險性比浙江居民高3—5倍。

中華預防醫學會會長王隴德院士指出，中國人膳食結構向不健康的方式轉化，攝入熱量越來越多，如果這個趨勢不改變，未來10年我國要新增1.5億肥胖人口，壹旦發展成為慢性病，對社會、家庭、個人都是沉重負擔。

多數兒童不愛吃蔬菜和水果，喜歡吃肉。長大成人後，壹旦形成味覺習慣，膳食結構很難調整和糾正。超過壹半的青少年肥胖者，成年後仍然肥胖。中國疾控中心營養與食品安全所副研究員杜松明說，根據國際肥胖工作組關於超重肥胖的定義來判定，2002年中國7—17歲青少年肥胖率5.3%，按照2000年全國人口普查中此年齡段人口數，推算有1200萬名超重肥胖。

“美味並非壹定是佳肴。很多人只是根據味道決定吃什麼，而不是根據營養結構決定吃什麼。”馬冠生認為，我國居民普遍吃得太過精細，而油、鹽等攝入過多。

王隴德說，預防肥胖和慢性病，離不開生活方式的革命。應該吃的食物如水果、蔬菜，吃得越來越少；不應該多吃的食物如肉類和油脂，卻大吃特吃。這種不合理的膳食結構、不健康的生活方式，無疑加重了慢性病發病的幾率。

中國營養學會2007年修改頒布《中國居民膳食指南》，被稱為“膳食寶塔”。王隴德推薦“十個網球原則”的膳食結構：每人全天吃肉不超過壹個網球大小；相當于兩個網球大小的主食(米、面、谷類等，四到五兩)；要保證三個網球大小的水果；不少于四個網球大小的蔬菜。