

随着生活水平的提高,我国肥胖人数在逐渐增加。中国疾控中心进行的研究显示,2004-2014年,我国人口肥胖患病率增长了3倍多,腹型肥胖患病率增长了50%多,京津冀大都市区是肥胖重灾区。肥胖是世界卫生组织确定的十大慢性非传染性疾病之一,是人类健康长寿的大敌,该如何改善肥胖呢?

相关资料显示,目前我国超重人群达2亿,肥胖人群超过9000万。肥胖的危害不仅是影响形体美和给日常生活带来不便,也可引起包括关节软组织损伤、生殖能力下降以及心理障碍、心脏病、糖尿病、动脉粥样硬化、脂肪肝、胆结石、水肿、痛风等。

目前,我国因超重和肥胖引发的糖尿病、高血压、心血管等疾病患病人数正在逐年增加,且呈年轻化趋势。

京津冀大都市区是肥胖重灾区

近日,中国疾控中心进行的研究显示,2004-2014年,国人肥胖患病率增长了3倍多,腹型肥胖患病率增长了50%多。

2004年时,肥胖患病率为3.3%,腹型肥胖为25.9%,而到

中国最新肥胖地图: 京津冀人最胖

改善肥胖 从三招入手

2014年,则分别激增为14.0%和31.5%。

研究者还发现,不同地区肥胖患病率不同,整体来看北方较为流行,其中京津冀大都市区是

肥胖重灾区。

以北京为例,北京居民的肥胖患病率是海南居民的6倍(26.6% VS 4.4%)。

就男女而言,京津冀大都市区、黑龙江、新疆的男士肥胖患病率最高,这种分布在女士也一样。

肥胖原因有多种

肥胖分为单纯性肥胖和病理性肥胖。单纯性肥胖除了有先天性的体质性肥胖外,绝大多数都跟饮食过量 and 运动偏少有关。部分肥胖则与某些疾病有关,主要是内分泌方面的一些疾病,比如甲状腺功能减退、柯兴综合征等。

因此,肥胖患者可以先到正规医院内分泌科就诊,排查肥胖是不是由于某些疾病引起的。如果是疾病引起的,应先治疗原发

病,而不是采用盲目节食等一些不正确的方式。

改善肥胖从这三方面开始

日常饮食要注意

日常生活中,应该养成怎样的饮食习惯,才能预防肥胖?

首先要平衡膳食,主食要做到粗细搭配。按照《中国居民平衡膳食宝塔(2016)》:成年人每日谷薯类摄入量总量应控制在250克-400克,超重和肥胖人群应在医生指导下选择适合自己身高、体重的摄入量。

其次,每天要摄入一定量的奶、蛋、肉、大豆制品等提供优质蛋白质的食物,不仅有益人体健康,还可以维持肌肉量,提升机体基础代谢率。此外,还适当摄入蔬果。

吃饭的顺序和时间也很重要,应该先吃蔬菜,再吃肉类,

最后吃主食,这样可增加饱腹感,避免摄入过多主食。吃饭时间应保持在20分钟-30分钟,研究发现,肥胖人群吃饭速度都比较大。吃饭速度太快时,肚子已经饱了,大脑还没有反应过来,总感觉没吃饱,容易吃得过多。所以,吃饭速度一定要慢。

要避免久坐不动

除了注意饮食,健康的体重还离不开良好的运动习惯。建议大家每周至少进行5次有氧运动,每次20分钟-30分钟。抗阻力运动建议每周不少于3次,每次不少于10分钟。

有氧运动包括慢跑、游泳、骑自行车等,它是减少机体脂肪堆积的重要手段。抗阻力运动,也称为力量型运动,比如利用哑铃、水瓶、沙袋、弹力带和健身器械等进行相关的抗阻力运动。抗阻力运动是增加肌肉力量和质量,提高身体基础代谢,延缓运动功能丢失,强壮骨骼和关节,预防慢性病的重要手段。

同时,提倡大家利用碎片化时间进行运动,比如走路或骑车上下班。要避免久坐不动,久坐可导致很多慢性病的发生,建议每半小时到一小时就起身活动一次。

生活恶习要改善

少喝酒:一方面喝酒的时候会吃更多的食物,容易引起肥胖,另一方面喝酒有害肝脏健康,肝脏受损,分解能力下降,也容易导致脂肪肝与肥胖,并且酒精容易引起高甘油三酯血症以及酒精性脂肪肝,腹部型肥胖者就更严重。

不熬夜:与每晚睡眠时间为七到九个小时的人相比,那些每天晚上只睡四个小时的人体重超重的可能性会增加73%,睡五个小时的人会增加50%,睡六个小时的增加23%。如果每天只能睡4个小时,人体的血糖浓度会持续上升,而血糖上升的直接后果就是导致糖尿病和肥胖。

(武平)



·广告·

丰台区市场监管局

四项措施促进超市肉菜质量安全水平提升

为进一步压实超市食品安全主体责任,提升居民肉菜消费安全指数,丰台区市场监管局聚焦肉菜果蔬等重点食用农产品,通过强化肉菜质量安全全过程追溯等系列工作措施,全面提升辖区超市肉菜质量安全水平。

一是助力“放心肉菜示范超市”创建工作,着力培育一批优秀超市示范典型。依托示范超市的引领带动作用,激发超市加强肉菜质量安全管理的主观性和积极性,引导企业主动向先进标准、优秀典型看齐、靠拢。

二是依托信息化技术,构建肉菜蔬菜全程信息追溯链条,强化企业全过程质量安全管理 and 风险控制。协同区商务委开展肉菜蔬菜流通追溯体系建设,通过“赋码标识”“数据采集”等手段实现从种植、贮存、运输到销售的全过程信息追溯。

三是综合运用多方风险监测手段,提升肉菜风险隐患发现及

排查能力。在加大食用农产品监督抽检力度的基础上,进一步加强企业食品自检能力建设,引导提高食品安全社区监测点的投入运行效率,夯实食品流通环节三级风险隐患监测体系基础。

四是强化主体责任意识推动企业诚信自律,以互律监督制度促进行业诚信水平提升。充分发挥行业诚信自律作用,建立并落实商超互律监督制度,定期组织辖区商超开展食品安全互评互查,并将评查结果纳入商超年度风险等级动态调整的重要参考因素。

(何慧超)

公告
本公司员工李斌(身份证号450103198403211510)于2019年7月15日擅自离岗,旷工超过70个工作日,经多次联系未果。根据公司相关规定及劳动合同相关条款,现解除与其签订的劳动合同。特此声明!
北京博考纵横驰骋信息技术有限公司
2019年10月31日

本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2019年10月30日

单位:元/公斤

品名	物美超市 甘露园店	幸福超市 白纸坊店	永辉超市 马家堡店	家乐福超市 姚家园店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 美欣店	京客隆超市 京源店	永辉超市 金城国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	9.98	12.38	11.58	11.98	9.98	15.98	12.76	11.58	12.03	8.1%
土豆/公斤	2.76	3.16	1.98	1.98	2.76	2.78	3.76	1.98	2.65	7.0%
白萝卜/公斤	1.76	1.98	1.58	2.36	1.76	2.58	1.98	1.38	1.92	-2.9%
胡萝卜/公斤	1.76	1.98	1.98	1.98	1.76	2.38	3.58	1.98	2.18	4.1%
大白菜/公斤	0.58	1.96	0.58	0.56	0.58	1.18	1.18	0.58	0.90	-10.6%
西红柿/公斤	7.16	5.96	5.98	5.98	5.96	6.58	6.58	5.98	6.27	3.3%
黄瓜/公斤	7.16	6.96	7.18	5.16	7.16	7.98	7.38	7.18	7.02	8.1%
葱/公斤	3.96	1.98	2.78	5.14	3.98	3.58		2.78	3.46	-4.6%
姜/公斤	13.96	13.76	11.98	14.36	13.96	11.98	13.96	11.98	13.24	11.1%
蒜/公斤	11.76	11.96	11.98	13.00	11.76	12.76	13.96	11.98	12.47	-2.3%
圆白菜/公斤	1.56	1.98	1.98	1.96	1.96	1.98	1.98	1.98	1.92	-2.7%
芹菜/公斤	2.76	2.96	3.38	3.16	2.76	1.98	3.38	2.78	2.90	8.1%
菠菜/公斤	3.90	5.76	9.98	13.96	3.90	7.50	7.98	7.98	7.62	-0.3%
油菜/公斤	1.59	3.98	3.98	3.98	1.59	5.50	4.78	3.98	3.67	-8.7%
富强粉/公斤(古船)	3.96	3.96		4.36	3.96	3.30	3.96		3.92	1.6%
大米/公斤	3.98	4.98	4.78	4.28	3.98	5.90	5.56	9.98	5.43	-0.7%
玉米西/公斤	5.96	3.74	4.78	11.60	5.96	5.98	4.78	5.38	6.07	7.1%
绿豆/公斤	11.96	9.98	9.98	9.98	11.96	13.80	13.98	11.98	11.70	0.0%
花生油/升(鲁花一级)	29.18	29.18	27.98	29.98	27.98	29.18	29.18	27.98	28.83	0.3%
香油/升		8.28	10.78	5.58		8.78	8.58		8.40	-4.7%
后厨菜/公斤	48.66	57.40	62.00	56.90	48.67	46.44	57.11	62.00	54.90	0.0%
前厨菜/公斤	71.96	59.80	59.96	59.96	53.96	69.60	69.80		63.58	26.1%
五花肉/公斤	71.96	55.80	45.96	59.96	53.96	71.60	69.40	53.96	60.33	26.9%
牛腩/公斤	65.96	65.80	59.96	59.96	65.96	73.60	71.60	59.96	65.35	13.5%
羊肉片/公斤		85.60	79.96	132	63.96	79.20	85.60	93.96	88.61	9.0%
鲤鱼/公斤	91.60	79.60	93.96	85.60	92.98	69.60	95.60	95.96	88.11	0.5%
鳊鱼/公斤	17.60	21.80	15.98	25.98	17.60	19.60	31.20	15.98	20.72	0.1%
鲫鱼/公斤	27.96	33.80			27.96	29.60		9.96	25.86	0.3%
鸡柳/公斤	65.96	67.80	59.96	57.98	61.96	55.00	57.80	59.98	60.81	4.8%
鸡胸/公斤	33.96	19.80	31.98	39.60	33.96	31.60	23.60	29.96	30.56	29.3%
三元猪肉(豕)/243克	2.50	2.50		2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	0.0%
加碘盐(中盐)/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	16.00	8.76		17.20	16.60	13.60	15.40	9.90	13.92	0.0%

说明:表中各商品价格为该市场最低价,★为会员价或特价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)