

「高碳水」飲食的日本 為什麼肥胖率卻是全球最低



日本不僅普遍體型偏瘦，且人口的平均預期壽命也常居世界前列，可以說是“瘦”“壽”兼備。

而說起日本飲食，主食可以算占了一大部分比重，壽司、天婦羅、拉麵……為什麼這麼喜歡高碳水的日本人，肥胖率卻很低？

《生命時報》採訪專家，介紹日本的飲食好習慣，並給出一份適合國人的體重管理計畫。

高碳飲食的日本，肥胖率卻很低

據世界經濟合作與發展組織（OECD）的調查，日本成年人肥胖率只有3.7%，老人肥胖率更低。

2021年的最新資料顯示，日本的肥胖人口占總人口的27.2%，是這些國家裡最低的。

除了瘦，日本平均預期壽命一直居全球前列。據日本厚生勞動省

最近公佈的資料顯示，儘管2021年預期壽命出現10年來首次下降，日本女性預期壽命仍位居全球首位，日本男性預期壽命排名全球第三。

據日本外務省估計，2021年出生的日本女性中，預計活到75歲的占88.3%，而男性的相應比例預計為76%；在2021年出生的女性中，有52%可能活到90歲，而男性的相應比例為27.5%。

中國註冊營養師穀傳玲在微博提到，日本飲食中的碳水含量一直很高，2009年成人碳水的供能比高達60.4%，2019年這個比例雖然降低了，但也維持在56.4%的高位。

日本人如何保持又瘦又壽

日本人不單追求輕體重，他們更注重體脂率。體脂率達標不僅需要控制飲食、減輕體重，更需要加

強鍛煉，讓內臟脂肪消失、肌肉比例增大。

飲食清淡，多吃魚肉

本著“品嚐到食材本身的味道”和“烹飪手段簡單”原則的日本人，食物大多水煮，很少油炸，既避免營養成分大量丟失，也減少了油的攝入。不僅是餐館，日本家庭料理中少油、少鹽也是大趨勢。

厚生勞動省還要求，餐館飲食必須標明熱量及蛋白質、脂肪、糖、鹽的含量，以防過量。這些飲食習慣都有助於體重管理和健康長壽。

管理進食時間

日本民眾一般三餐守時，吃飯八分飽，少見暴飲暴食。晚上7點後不再吃任何主食和肉類，實在饑

餓便以蔬菜沙拉、水果、無糖飲料等充饑，夜班或加班的上班族也開始遵守“晚9點後不進食”的規則。

人們普遍開始追求“稍有饑餓感的睡眠”，這樣不僅能瘦身苗條，而且能大大降低體脂率。

注重腰圍管理

日本企業每年要對40歲以上員工進行體檢，男性腰圍不超過90釐米，女性腰圍不超過85釐米。

腰圍超標者必須去醫院檢查血壓、血糖、血脂，如果這三項中有一項不合格，就會被列入“代謝綜合症危險人群”。

如果在規定期限內，員工通過運動等手段仍未使腰圍達標，企業會遭到政府重罰。

合理安排運動時間

日本健身房配合白領的作息時間，清晨6點就開門營業，晚上組織喜歡夜跑的人們在公園附近夜跑。

日本上班族流行“距離到家前幾站下車”，即每天下班乘坐電車時，在快到家的前幾站下車，徒步走回去，以此來緩解每日運動量不足的問題。日本中學生則選擇步行或騎自行車上下學，這樣也是一種鍛煉。

推進特定健診、保健指導工作

40~74歲的居民若被認定為“慢性病高危險人群”，就必須到指定醫院接受調整飲食習慣、改變生活方式等健康指導，大部分費用由政府承擔。

按照厚生勞動省規定，如果社區內居民體檢率達不到65%，當地政府要多負擔10%的醫療費作為“懲罰”。如果個人不配合，也會增加其醫保負擔比例。

一份適合國人的減重方案

體重指數（BMI）是目前醫學界普遍使用的體型判斷指標，計算公式是體重（千克）÷身高（米）的平方，超過24為超重，超過28

為肥胖。

中華醫學會健康管理學分會、中國營養學會臨床營養分會等機構推出的《超重或肥胖人群體重管理流程的專家共識》，給超重或肥胖分了等級：

0期：處於超重狀態，無超重或肥胖相關疾病前期或疾病；

1期：超重，伴有一種或多種超重或肥胖相關疾病前期，或肥胖，無或伴有一種或多種超重或肥胖相關疾病前期；

2期：超重或肥胖，還伴有一種或多種相關疾病；

3期：超重或肥胖，伴有一種或多種超重或肥胖相關疾病的重度併發症，必須引起重視。

要想管好體重，必須根據不同分期，採取適當的綜合減重措施。所有人都應保持正常體重和良好的飲食、運動習慣，防止體重增加。

0期

建議通過減少吃高熱量食物，如甜點、油炸、高鹽食物，增加體力活動，如每天快走、慢跑1小時，將體重控制在正常範圍內。

1期

建議避免吃高油、高糖、高脂和油炸食品，增加體力活動和有氧運動，如快走、游泳、慢跑等。

2期

避免吃高熱量食物，適量增加五穀雜糧和富含膳食纖維的食物，增加運動量，可進行戶外跑步或跳繩運動，將體重控制到正常範圍。需要注意，增加運動量要循序漸進，以達到每週3~5小時，總計大於等於150分鐘的中等強度有氧運動，每6次訓練增加5%的強度。隔日進行一次抗阻訓練，比如仰臥起坐、俯臥撐，每次10~20分鐘。

3期

建議食用低糖、低脂飲食，多吃高膳食纖維的食物，如魔芋、蔬菜、菌類和藻類食物，每天勻速跑步或間歇游泳3小時，若無明顯效果，可同時配合藥物治療。重度肥胖（體重指數大於等於32.5且存在合併症），或體重指數大於等於35不論是否有併發症的患者，經過生活方式干預和內科治療等減重方法長期無效時，可考慮手術減重。



我们正在寻找热爱生活、 乐于工作的你！

招工种类：

• 生产部	• 数控机床CNC	• 仓储部
• 数位印刷	• 印前准备	• 货运部
• 网印	• 印后包装	• 机械维修部
• 移印		

以上职位无需工作经验

以上职位需要相关背景或工作经验

各班别有缺，晚班有班别加给。 需有合法工作身份。

我们的优势：

- 灵活的上班时间 适合各类生活安排，让你工作生活两不误。
- 免费英文课 提升语言能力，助你更好地融入工作和生活。
- 友好的工作环境 多语言工作环境，让你在一个多元文化的氛围中工作，享受更多交流和学习的机会。
- 丰富多彩的文化活动 公司健身房、茶室、每月员工娱乐活动等，让你的生活更加充实。

全职员工专享福利：

- 免费医疗保险：为你的健康保驾护航。
- 有薪假日与休假：让你有更多时间陪伴家人，享受生活。
- 401K退休金计划：为你的未来提供保障。

加入我们，开启一段全新的职业旅程！



另外，想找实习机会的本科生或研究生也请联系我们，背景不限。
请将简历和cover letter寄给我们，如有合适机会，我们会安排面试。

我们的联系方式：

• 电话：314-743-0616	• 地址：8825 Page Ave St. Louis MO 63114
• 邮箱：lydias@arielpremium.com	• Website: arielpremium.com

期待你的加入！

保險服務中心

代理多家公司・代尋最佳保費

直撥**314-363-8435** 傳真**314-828-4008**
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車 Auto	房屋 House	商業 Commercial
健康 Health	人壽 Life	餐館 Restaurant

紅藍卡長者保險 Medicare

奧巴馬醫保 Obamacare

陸勤
John Lu
通國、粵、英語

Email: johnlurx@gmail.com

屋頂、外牆因風暴受損，不知如何 和保險公司交涉！ 我們提供一條龍的服務，從評估、 估價、代表您與保險公司交涉、批 准與安裝。



- ★ 商業及住家屋頂維修更換
- ★ 住家外牆更換安裝
- ★ 接雨溝及排雨管維修更換
- ★ 風暴損壞修理

認真、可靠、完善的服務

Cell: 309-299-4588 West
wesheinz24@gmail.com