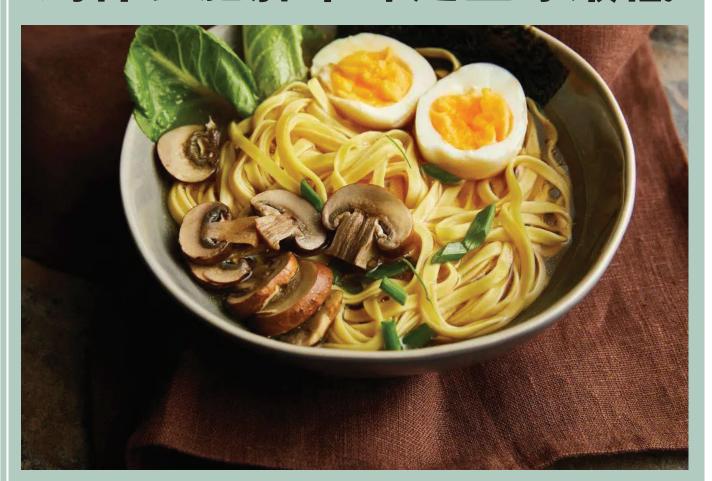
「高碳水」飲食的日本 爲什麼肥胖率卻是全球最低



日本人不僅普遍體型偏瘦,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 "品嘗到食材本身的味道 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

人們普遍開始追求 "稍帶有饑餓感的睡眠" ,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 綜合征危險人群"。

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

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

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

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。

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。

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。



乐于工作的你!

招工种类:

- 生产部
- 数控机床CNC
- 図印
- 移印
- 印前准备 • 数位印刷
 - 印后包装
- 以上职位无需工作经验
- 仓储部
- 货运部
- 机械维修部

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。

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 • 邮箱: lydias@arielpremium.com • Website: arielpremium.com

| ・地址: 8825 Page Ave St. Louis MO 63114

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 傅真314-828-4008 2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

> 汽車 Auto

健康

房屋 House

人壽 Life

商業 **Commercial**

餐館 Restaurant

紅藍卡長者保險

Medicare

奥巴馬醫保

Obamacare

陸勤 John Lu

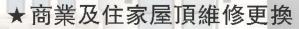
通國、粵、英語



Email:johnlurx@gmail.com

屋頂、外墻因風暴受損,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。



- ★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