

2012年卫生公益性行业科研专项（编号201202010）
——学生重大疾病防控技术和相关标准研制及应用

怎样才能 不肥胖

——快乐运动，健康饮食

王海俊 马 军 主编

内赠“中国中小学生
营养状况评价盘”

北京大学医学出版社



2012年卫生公益性行业科研专项（编号201202010）
——学生重大疾病防控技术和相关标准研制及应用

怎样才能不肥胖

——快乐运动，健康饮食

北京大学儿童青少年卫生研究所

主 编：王海俊 马 军
副 主 编：李榴柏 陈天娇

编写人员：（以姓氏笔画为序）

马 军	马迎华	王 烁	王海俊	李晓丹
李榴柏	吴丽晶	邹志勇	宋 逸	张子龙
陈天娇	林深婧	胡佩瑾		

北京大学医学出版社

ZENYANG CAINENG BUFEIPANG—KUAILE YUNDONG, JIAN KANG YINSHI

图书在版编目(CIP)数据

怎样才能不肥胖: 快乐运动, 健康饮食 / 王海俊, 马军主编. ——北京:
北京大学医学出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5659-0543-8

I. ①怎… II. ①王… ②马… III. ①小儿疾病—肥胖病—防治
IV. ①R723.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第047069号

怎样才能不肥胖——快乐运动, 健康饮食

主 编: 王海俊 马 军

出版发行: 北京大学医学出版社(电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路38号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 董采萱

责任校对: 金彤文

责任印制: 张京生

开 本: 889 mm × 1194 mm 1 / 24 印张: 3 字数: 50千字

版 次: 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0543-8

定 价: 20.00元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

随着社会经济的快速发展,我国学生肥胖率以惊人的速度增长。2010年全国学生体质与健康调研结果显示,7~22岁城市男生超重和肥胖率为28.1%,城市女生超重和肥胖率为15.6%,大约每4个男生中就有1个是超重或肥胖,每8个女生中就有1个是超重或肥胖。另外,农村儿童青少年超重和肥胖比例增长明显加快,东部及沿海农村地区年增长率已经超过当地城市地区。儿童青少年肥胖不仅对健康造成严重危害,对许多器官的功能、身体运动能力及学习能力造成一定的影响,更严重的是导致高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中等慢性非传染性疾病发生危险性增加、时间提前、病程加快。

然而,许多学生不了解肥胖相关知识,不清楚怎么预防超重或肥胖,已经超重或肥胖的学生不知道怎么减轻体重或控制体重的过度增长。本书作为2012年卫生公益性行业科研专项“学生重大疾病防控技术和相关标准研制及应用(编号201202010)”实施手段的一部分,由北京大学儿童青少年卫生研究所结合国内外研究成果,专门为学生们编写。内容包括“什么是肥胖”、“肥胖有害吗”、“快乐运动”、“健康饮食”和“贵在坚持”五个部分,目的是用通俗易懂的文字、形象的卡通图片,准确、简要地呈现预防超重和肥胖相关知识要点。另外,为了便于理解记忆,利用拳头或手掌的大小衡量一些饮食方面的要求,通过书本附带的“体重控制目标”、“一周行为日记”和“中国中小学生营养状况评价盘”,帮助学生将所学知识转化为行动,促进健康相关行为习惯的培养。

学校卫生工作者可以用这本书开展健康教育,学生也可以回家自学。我们衷心希望这本书能在预防与控制儿童青少年肥胖方面发挥作用,也期待广大读者提出改进的意见和建议。

编者

2012年12月

目 录

3 一、什么是肥胖？

15 二、肥胖有害吗？

21 三、快乐运动！

33 四、健康饮食！

57 五、贵在坚持！

63 附 录

豆豆和帅帅的故事……

豆豆和帅帅是非常要好的朋友。

帅帅是班里的体育明星，踢足球、打篮球的时候又有劲又灵巧，跑步、跳远、跳高样样都很棒。

豆豆却有一点胖，踢足球的时候跑不动，打篮球总是很吃力。有时豆豆也会觉得有点困扰，他时常会想，到底怎样才能不肥胖呢？

下面，健康教育老师
要带着豆豆、帅帅一起，踏
上“快乐运动、健康饮食”
之旅！

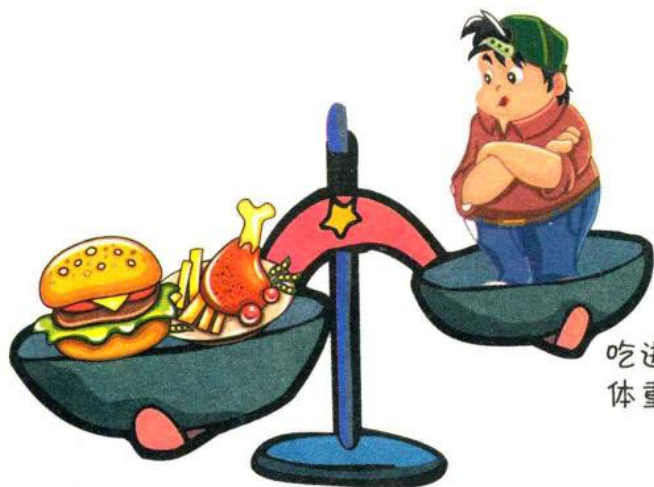


一、什么是肥胖？



1. 为什么发生肥胖？

我们身体的胖瘦是因为体内存在一个能量天平。天平的一端是饮食，代表我们吃进去的能量；天平的另一端是运动，代表我们消耗掉的能量。



如果吃得多、动得少，
吃进去的能量 $>$ 消耗掉的能量，
体重就会增加，变成小胖子！



如果管住嘴、迈开腿，
吃进去的能量 $<$ 消耗掉的能量，
体重就会减轻，人会慢慢变瘦！



原来我是这样变胖的呀！



2. 能用体重判断肥胖吗？

肥胖并不仅仅根据体重来判断哟！判断自己是不是肥胖，要把体重和身高放在一起考虑。我们常用一个非常重要的指标，叫做“**体质指数**”，简称**BMI**。

我们用下面这个式子来计算BMI：

$$\text{BMI (公斤/平方米)} = \text{体重(公斤)} \div \text{身高(米)} \div \text{身高(米)}$$

需要注意的是：在这个式子当中，体重用公斤表示，比如60斤是30公斤；身高用米表示，比如170厘米是1.70米，平时所说的“一米二零”也是1.70米。



我的体重
是36公斤



身高是130厘米，
也就是1.30米



我的BMI=36
 $\div 1.30 \div 1.30$
=21.3(公斤/平方米)



3. 如何判断是否肥胖？

根据计算出的BMI，我们可以查阅下面的表1和表2来判断是否肥胖。

它们是这样使用的：

(1) 男生使用表1，女生使用表2。

(2) 在表的最左边一列找到自己的年龄。例如，“9~”表示实际年龄满9岁，不到10岁。年龄的右边就是这个年龄不同营养状况的BMI标准。

(3) 将自己的BMI与表中的BMI标准比一比，你的BMI处于哪个位置，就从这个位置向上找，对应的最上面一行就是你现在的营养状况。

男生请看表1。

表1. 中国7~18岁男孩营养状况判定的BMI标准*

年龄(岁)	消瘦	正常	超重	肥胖
7~	<13.9	13.9~17.3	17.4~19.1	≥19.2
8~	<14.0	14.0~18.0	18.1~20.2	≥20.3
9~	<14.1	14.1~18.8	18.9~21.3	≥21.4
10~	<14.4	14.4~19.5	19.6~22.4	≥22.5
11~	<14.9	14.9~20.2	20.3~23.5	≥23.6
12~	<15.4	15.4~20.9	21.0~24.6	≥24.7
13~	<15.9	15.9~21.8	21.9~25.6	≥25.7
14~	<16.4	16.4~22.5	22.6~26.3	≥26.4
15~	<16.9	16.9~23.0	23.1~26.8	≥26.9
16~	<17.3	17.3~23.4	23.5~27.3	≥27.4
17~	<17.7	17.7~23.7	23.8~27.7	≥27.8
18~	<18.1	18.1~23.9	24.0~27.9	≥28.0

*上表信息出自:

①中国肥胖问题工作组制定的《中国学龄儿童青少年超重、肥胖筛查体重指数值分类标准》〔中华流行病学杂志, 2004, 25 (7): 97-101.〕;

②北京大学儿童青少年卫生研究所季成叶教授负责制定的卫生行业标准, 即《学龄儿童青少年营养不良筛查标准》(审批中)。

女生请看表2。

表2. 中国7~18岁女孩营养状况判定的BMI标准*

年龄(岁)	消瘦	正常	超重	肥胖
7~	<13.4	13.4~17.1	17.2~18.8	≥18.9
8~	<13.6	13.6~18.0	18.1~19.8	≥19.9
9~	<13.8	13.8~18.9	19.0~20.9	≥21.0
10~	<14.0	14.0~19.9	20.0~22.0	≥22.1
11~	<14.3	14.3~21.0	21.1~23.2	≥23.3
12~	<14.7	14.7~21.8	21.9~24.4	≥24.5
13~	<15.3	15.3~22.5	22.6~25.5	≥25.6
14~	<16.0	16.0~22.9	23.0~26.2	≥26.3
15~	<16.6	16.6~23.3	23.4~26.8	≥26.9
16~	<17.0	17.0~23.6	23.7~27.3	≥27.4
17~	<17.2	17.2~23.7	23.8~27.6	≥27.7
18~	<17.5	17.5~23.9	24.0~27.9	≥28.0

*上表信息出自:

①中国肥胖问题工作组制定的《中国学龄儿童青少年超重、肥胖筛查体重指数值分类标准》〔中华流行病学杂志, 2004, 25 (2): 97-101.〕;

②北京大学儿童青少年卫生研究所季成叶教授负责制定的卫生行业标准, 即《学龄儿童青少年营养不良筛查标准》(审批中)。



一、什么是肥胖?

哎呀!

我真的是“肥胖”了!

中国7~18岁男孩营养状况判定的BMI标准

年龄(岁)	消瘦	正常	超重	肥胖
7~	<13.9	13.9-17.3	17.4-19.1	≥ 19.2
8~	<14.0	14.0-18.0	18.1-20.2	≥ 20.3
9~	<14.1	14.1-18.8	18.9-21.3	≥ 21.4
10~	<14.4	14.4-19.5	19.6-22.4	≥ 22.5
11~	<14.9	14.9-20.2	20.3-23.5	≥ 23.6
12~	<15.4	15.4-20.9	21.0-24.6	≥ 24.7
13~	<15.9	15.9-21.8	21.9-25.6	≥ 25.7
14~	<16.4	16.4-22.5	22.6-26.3	≥ 26.4
15~	<16.9	16.9-23.0	23.1-26.8	≥ 26.9
16~	<17.3	17.3-23.4	23.5-27.3	≥ 27.4
17~	<17.7	17.7-23.7	23.8-27.7	≥ 27.8
18~	<18.1	18.1-23.9	24.0-27.9	≥ 28.0

我应该查找男生用的表1

我今年8岁了,应该看8岁的这一行

我的BMI是21.3属于“ ≥ 20.3 ”的范围

这个位置对应的最上一行就是我的营养状态



除了用上面的表来判断是否肥胖,老师还告诉豆豆和帅帅,随这本书赠送了一个“中国中小学生营养状况评价盘”,按照评价盘上的使用说明,可以更快地判断自己是否肥胖。快来试试吧!

男生使用



B面:评价营养状况
转动上面圆盘,找到自己的年龄,到右侧才计算的BMI数值位于哪个颜色范围内,所对应的就是您当前的营养状况。

您发现自己的体重是否正常?来转一转吧!

中国中小学生营养状况评价盘

人民卫生出版社营养与食品卫生研究所编

女生使用

4. 什么是超重？

超重是指体重超过了正常水平但还没达到肥胖。超重也是一种不健康的状态，已经超重的同学也要开始注意控制体重过度增加了，不要变成肥胖呀！

超重是正常与肥胖的中间状态



正常



超重



肥胖

