



亚裔妇女与肥胖

超重和肥胖可能不是很严重的疾病。然而据资料表明，在美国超重和肥胖比率已达到了惊人的数字。

很多亚裔妇女认为她们的肥胖率相对而言小得多，因此对控制体重并不很重视。事实并不如此。亚裔人种的成年人肥胖率居世界之首。此外，亚裔人普遍缺乏体育运动，他们的饮食习惯也因为移民而改变(资料来自位于国家健康部的国家心肺血研究所)。

殷兰是移民美国的一名注册会计师。当回忆在中国的生活时，她说道：锻炼不在我们的生活作息表上。我原来是骑单车到各个地方去的，所以体育运动是生活的一部份。在美国，人们却需要自己找时间锻炼。由于殷兰每天长时间地在客户间奔波，她很难腾出固定的时间运动。

在中国，人们不常去健身房或户外慢跑，殷兰解释说。但是在美国，你必须专门腾出锻炼的时间。这对我而言很困难。

饮食对你的体形很重要

当人们识著适应美国文化时，他们的饮食习惯也随之改变。典型的亚洲食物主要包括米、蔬菜、少量的肉和鱼。当亚裔人迁移到美国后，他们摄入更多的脂肪，导致肥胖率提高。这给他们带来了不少健康问题，例如高血压、高血脂、糖尿病和心脏疾病。

良好的体质包括健康的饮食和定期的体育运动。一些小技巧能帮你改善身体健康，而健康的生活习惯能使你受益终生，

值得注意的是，并不只有成年人才面临超重和肥胖的问题。与1980年相比，现今儿童超重人数几乎多达其两倍，而成年人超重数已增加了近三倍。让人欣慰的是肥胖其实是可预防及治疗的。简而言之，大多数人之所以超重是因为摄入过量卡路里且缺乏体育锻炼。培养良好的健康习惯有助于你和你的家人的健康。

一个保持正常体重的好方法是聪明地选择食物和饮料。比如，在吃饭时选择有利于健康的饮料，如桔子汁或牛奶，而不是苏打水。请参照下面的图表，了解不同的12盎司饮料所包含的不同营养成分。

	可口可乐	百事可乐	桔汁	1% 牛奶
卡路里 (kcal)	144	160	168	153
糖份 (g)	38	40	40	18
维他命 A (IU)	0	0	291	750
维他命 C (mg)	0	0	146	3
复合维他命 B (μ g)	0	0	164	18
钙 (mg)	0	0	33	450
钾 (mg)	0	0	711	352
镁 (mg)	0	0	36	51
磷酸 (mg)	60	55	60	353

资料来自：食物调查小组

如何测量肥胖

一种常见的区分超重和肥胖的标准称为 体重指标 (BMI)。它测量的是身高与体重的比例。国家健康研究中心(NIH)把超重定义为BMI在25到30之间，而BMI超过30则是肥胖。BMI小于或等于24属于健康。

例如，一位身高54英寸、重140磅的妇女的BMI是24。一个有同样身高却重160磅的妇女的BMI是27，因此她已经超重了。(若要计算你的BMI，把你的体重乘以703，再除以身高的平方。)

如果你属于超重的类型，减少10到20磅的体重能帮助你降低血压和胆固醇。

以前我们不知道脂肪对身体有什么影响。人们曾认为身体偏胖是富裕和健康的标志。现在我们已经了解肥胖增加心血管疾病、中风、糖尿病和某些癌症的病发率。

小技巧能助你保证健康的饮食和足够的锻炼

你的体重增加是因为你一天内摄入的卡路里大于你所消耗的。从今天起，每天吃足量的水果和蔬菜、并坚持每天步行30分钟。

超重和肥胖是可以避免的。每个星期都培养一个健康的生活习惯，不久，你就走上了通往健康之路。

如果想了解更多有关肥胖的信息，请拨打国家妇女健康信息中心的免费电话 1-800-994-96626，或查阅网站 <http://www.4woman.gov>。

你也可以拨打体重控制网络信息中心的电话 1-877-946-4627，或上其网站 <http://www.niddk.nih.gov/health/nutrit/win.htm>。

通往健康之路是由位于国家健康部的妇女健康办公筹办的全国性健康项目。欲知有关这个活动的具体情况，请拨打 1-800-994-96626，1-888-220-5446，或上国家妇女健康信息中心的网站 <http://www.4woman.gov>，订阅改善健康知识的电子邮件。