**肥胖原因**

**卡路里**

食物的能量值以称为卡路里的单位来衡量。平均身体活跃的男性每天需要大约2,500卡路里来维持健康的体重，而平均身体活跃的女性每天需要大约2,000卡路里。

这种卡路里含量可能很高，但如果你吃某些类型的食物，它很容易达到。例如，吃一个大的外卖汉堡包，薯条和奶昔可以总共1,500卡路里 - 这只是一顿饭。有关更多信息，请阅读我们的[卡路里理解](https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/understanding-calories/)指南  。

另一个问题是许多人没有身体活动，因此他们消耗的大量卡路里最终会作为脂肪储存在体内。

**不良的饮食习惯**

肥胖不会在一夜之间发生。由于不良饮食和生活方式的选择，它会逐渐发展，例如：

* **吃大量加工或快餐** - 脂肪和糖含量高
* **喝太多**[**酒精**](https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/) - 酒精含有大量的热量，而**喝酒量大的**人往往超重
* **外出就餐很多**  - 你可能也想在餐馆里吃一个开胃菜或甜点，食物的脂肪和糖含量可能更高
* **吃比你需要的更多的部分**  - 如果你的朋友或亲戚也吃大量的东西，你可能会被鼓励吃得太多
* **喝太多含糖饮料** - 包括软饮料和果汁
* **舒适的饮食** - 如果你的自尊心低或者感到沮丧，你可以吃饭让自己感觉更好

不健康的饮食习惯倾向于在家庭中流行。你可能会在你年轻时从父母那里学到不良的饮食习惯并继续他们进入成年期。

了解  [少吃饱和脂肪](https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/eat-less-saturated-fat/)  以及[饮食中的糖如何影响我们的健康](https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-does-sugar-in-our-diet-affect-our-health/)。

**缺乏身体活动**

缺乏身体活动是与肥胖有关的另一个重要因素。许多人的工作都涉及一天大部分时间都坐在办公桌前。他们还依靠自己的车，而不是  [步行](https://www.nhs.uk/live-well/exercise/walking-for-health/)或[骑自行车](https://www.nhs.uk/live-well/exercise/cycling-for-beginners/)。

为了放松，许多人倾向于看电视，浏览互联网或玩电脑游戏，很少[经常锻炼](https://www.nhs.uk/live-well/exercise/free-fitness-ideas/)。

如果你不够活跃，你就不会使用你吃的食物所提供的能量，而你消耗的额外能量则被身体储存为脂肪。

卫生署建议成年人每周至少进行150分钟（两个半小时）的中等强度有氧运动，例如骑车或快走。这不需要一次完成，但可以分解为更短的时间段。例如，您可以每周锻炼30分钟，每周锻炼5天。

如果你肥胖并试图[减肥](https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/start-the-nhs-weight-loss-plan/)，你可能需要做更多的锻炼。慢慢开始并逐渐增加你每周锻炼的量可能会有所帮助。

详细了解[成人](https://www.nhs.uk/live-well/exercise/)的[身体活动指南](https://www.nhs.uk/live-well/exercise/)。

**遗传学**

有些人声称尝试减肥是没有意义的，因为“它在我的家庭中运行”或“它在我的基因中”。

虽然有一些罕见的遗传因素会导致肥胖，例如  [Prader-Willi综合症](https://www.nhs.uk/conditions/prader-willi-syndrome/)，但大多数人都没有理由不能减肥。

从父母那里继承的某些遗传特征 - 例如食欲大 - 可能会使减肥更加困难，但这肯定不会使其变得不可能。

在许多情况下，肥胖更多地与环境因素有关，例如在童年时期学到的不良饮食习惯。

**医疗原因**

在某些情况下，潜在的医疗条件可能会导致体重增加。这些包括：

* 一个  [甲状腺功能减退症（甲减）](https://www.nhs.uk/conditions/underactive-thyroid-hypothyroidism/)  -在你的甲状腺不能产生足够的激素
* [库欣综合征](https://www.nhs.uk/conditions/cushings-syndrome/)  - 一种导致类固醇激素过量产生的罕见疾病

但是，如果这些条件得到适当的诊断和治疗，它们对减肥的影响就会减小。

某些药物，包括一些  [皮质类固醇](https://www.nhs.uk/conditions/Corticosteroid-(drugs)/Pages/Introduction.aspx)，用于治疗[癫痫](https://www.nhs.uk/conditions/epilepsy/)和[糖尿病的](https://www.nhs.uk/conditions/diabetes/)药物，以及一些用于治疗精神疾病的药物 - 包括[抗抑郁药](https://www.nhs.uk/conditions/antidepressants/)和  [精神分裂症药物](https://www.nhs.uk/conditions/schizophrenia/)  - 可以促进体重增加。

体重增加有时可能是[戒烟](https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking/10-self-help-tips-to-stop-smoking/)的副作用  。

**肥胖情况**

* 大约有三分之二的美国成年人超重或肥胖（69％），三分之一的人肥胖（36％）。（[9](https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-trends/obesity-rates-worldwide/#References)）
* 非西班牙裔黑人，西班牙裔和墨西哥裔美国成年人的肥胖率高于非西班牙裔白人。（[9](https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-trends/obesity-rates-worldwide/#References)）
* 非西班牙裔黑人女性在美国的肥胖率最高 - 接近59％，而墨西哥裔美国女性为44％，西班牙裔女性为41％，非西班牙裔白人女性为33％。（[9](https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-trends/obesity-rates-worldwide/#References)）
* 虽然自2003年以来美国的整体肥胖率保持稳定，但男性，非西班牙裔黑人女性和墨西哥裔美国女性的肥胖率持续攀升。（[9](https://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-trends/obesity-rates-worldwide/#References)）
* 如果美国的趋势继续有增无减，到2030年，估计预计大约一半的男性和女性都会肥胖。