

动和休闲活动等。人体能量需要量的不同主要是由于身体活动水平不同。如静态或轻体力活动者，其身体活动的能量消耗约为基础代谢的 1/3；而重体力活动者和运动员，其总能量消耗可达到基础代谢的 2 倍或以上。

(3) 食物热效应：食物热效应也称食物特殊动力作用，为人体摄食过程中引起的额外能量消耗，是人体在摄食后对营养素的一系列消化、吸收、合成、代谢转化过程中所消耗的能量。不同营养素的热效应也有差别，一般碳水化合物为 5%~10%，脂肪为 0%~5%，蛋白质最高为 20%~30%。成年人摄入的混合膳食，每日由于食物热效应而额外增加的能量消耗，相当于总能量消耗的 10%。

另外，对于生长发育的儿童、孕妇、哺乳乳母等，生长发育还需要一定的能量消耗。

## 6. 能量平衡和持之以恒

俗话说“一口吃不成胖子”，但一口一口累积起来，胖子就可能吃出来了。从体重增加发展到肥胖往往要经历较长的一段时间，这种变化必然建立在能量摄入大于消耗的基础之上，但是其中的差距并不一定很大。中国疾病预防控制中心营养与健康所在全国 8 个省进行的一项研究中发现，每天增加摄入不多的能量，相当于米饭 40g、水饺 25g（2~3 个饺子）或烹调油 5g，累积起来一年大概可以增加体重 1kg，10 年、20 年之后一个体重正常的人就可以变成肥胖患者。因此，预防不健康的体重增加要从控制日常的饮食量做起，从少吃 1~2 口做起。这样每天减少一点能量摄入，长期坚持才有可能控制体重上升的趋势。另一方面，人们也应增加各种消耗能量的活动来保持能量的平衡。

应该认识到，预防肥胖是人类在 21 世纪面临的一个艰巨挑战，需要综合多方面的措施才有可能奏效。对于容易发胖的人，特别强调要适度限制进食量，不要完全吃饱，更不能吃撑，最好在感觉还欠几口的时候就放下筷子。此外还应注意减少高脂肪、高能量食物的摄入，多进行身体活动和运动锻炼。