

适度节食有助于超重肥胖人群减重,改善健康状况。研究显示,在超重肥胖人群中进行为期2年的25%能量限制,可显著减轻体重,降低情绪障碍的发生概率,改善健康状况和睡眠质量。另有研究表明,限制饮食可使超重肥胖成年人的脂肪量、瘦体重和DNA损伤降低。同时有研究发现,控制能量摄入可显著降低体重、体脂率、血清总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、胆固醇与高密度脂蛋白胆固醇之比、甘油三酯、空腹血糖、C-反应蛋白、血小板源性生长因子、收缩压和舒张压,升高高密度脂蛋白胆固醇,提示适当限制能量摄入对动脉粥样硬化有强大的保护作用。

(2) 偏食挑食

偏食挑食会增加体重过轻的风险,影响儿童的正常生长发育,会引起微量营养素摄入不足或缺乏。研究表明,挑食的儿童在4~5岁时体重过轻的可能性大约是从未挑食者的两倍;青少年中挑食组的体重不足风险较高,而超重/肥胖风险较低。另有研究显示,3岁时偏食挑食的儿童,尽管到17岁时的身高、体重、BMI和体成分超过第50百分位数,但均低于不挑食者。同时有研究发现,偏食组血清锌含量 $[(11.34 \pm 4.11) \mu\text{mol/L}]$ 显著低于正常组 $[(15.05 \pm 3.21) \mu\text{mol/L}]$ 。

3. 在外就餐与健康

经常在外就餐与食物和营养素的摄入状况有关。系统综述显示,在所有年龄组中,在外就餐与高能量、高脂肪的摄入有关,与微量营养素特别是维生素C、钙和铁的摄入量降低有关。2012—2013年上海市饮食与健康调查数据显示,与在家就餐相比,在外就餐增加能量、蛋白质、碳水化合物、脂肪和钠的摄入。美国对18岁及以上成年人的调查显示,外出就餐的次数越多,能量摄入就越多。经常在外就餐可增加超重肥胖、心血管疾病等的发生风险。有系统综述显示,在外就餐与体重之间存在正相关。2013—2016年韩国国民健康与营养检查调查显示,女性人群在外就餐超重肥胖的发病风险增加。还有一项研究显示,食用快餐食物频率高的儿童,发生超重风险增加($OR=2.2$, $95\%CI: 1.2\sim4.3$);其父母超重与在外就餐也有关,尤其是自助餐,经常在外就餐的父母发生超重的风险增加($OR=2.9$, $95\%CI: 1.3\sim6.2$)。

(四) 居民饮水摄入不足较为普遍,含糖饮料消费量呈上升趋势

国家统计局2000—2019年饮料销售量的统计结果显示,2006—2017年的12年间饮料销售量呈快速增长的趋势,平均每年增长336万吨,2018年和2019年的数据显示,饮料销售量呈下降的趋势,见图1-42。

我国居民饮水量的调查结果表明,2009年我国四城市成年居民夏季每天饮水量中位数为1488ml,其中白水、茶水和饮料的中位数分别为786ml、109ml和186ml。2011年四城市调查结果显示,中小学生的平均饮水量为1089ml;男生饮水量为1157ml,高于女生1026ml;城区儿童饮水量为1185ml,高于农村儿童饮水量991ml。

我国居民饮水量不足的现象较为普遍。2016年在我国27个城市居民中开展的饮水调查显示,72%的18~55岁成年人日均饮水量未达到我国居民水的适宜摄入量