



## 67 “多吃一口”对体重影响有多大？

很多想减肥却减不下来的人士总是抱怨喝凉水也长肉。其实，喝凉水并不长肉，肥胖的根本原因是人们“管不住嘴”。人类之所以发胖是因为能量摄入比消耗多，即吃得多，动得少。下面我们来看一看“多吃一口”对体重影响有多大。

如果一位成年人每天多吃一口，每天就多摄入大约 38.5 千卡热能，如果在一年的时间里每天多吃一口，一年下来，体重约增加 1.5 千克。如果每天多吃一口的做法坚持 10 年，10 年下来体重约增加 15 千克，15 千克可以使一个体重正常的人变成一个标准的胖子。

想要减肥的人士要避免过多食用 6 种食物，分别是油条、炸鸡翅、炸薯条、汉堡包、五花肉和油炸花生米。如果每周只吃其中一种食物，每种食物就吃一次，每次只吃 100 克，“坚持”一年（约 52 周）下来，体重约增加 1.5 千克。

对体重应有三方面的“关注”。首先，关注实际体重。每个月月初应称称体重，记得每次称重时保持时间、衣着、姿势等方面的一致。其次，要关注体脂。可以通过体脂测定仪了解自己的体脂（即了解自己身体中有多少肥肉），每半年测一次即可。最后，要关注腰围。每 2~3 个月量一次腰围（用软的皮尺围着肚脐绕一圈，保持正常呼吸，呼出气体量最大，肚子最放松时测量），男性腰围不能大于 85 厘米，女性腰围不能大于 80 厘米。超过上述测量值，表明腹部脂肪超标，慢性疾病发生风险增加。现代医学表明，腰围越大，慢性疾病及其并发症的发生风险越高，寿命越短。