



健康饮食，积极运动，预防肥胖

不健康的饮食习惯和久坐不动的生活方式是导致肥胖的主要原因。

由2014年马来西亚营养月计划指导委员会撰写

肥胖越来越普遍

在对抗肥胖的行动中，马来西亚正处于下风。根据2010年世界卫生组织（WHO）的调查，马来西亚是东南亚国家肥胖率最高的国家，不仅超越东盟成员国，同时也在亚洲的肥胖国排行榜上名列第六。

马来西亚营养协会（NSM）主席郑怡祥博士指出，全国健康与发病率调查（NHMS）的调查显示，从1996年至2011年，国内的肥胖率已经增加将近三倍半。这意味着大约二分之一的马来西亚成人被肥胖问题缠身。

一半人口可能成为病患者

根据马来西亚饮食治疗师协会主席Winnie Chee博士教授，与肥胖有关的两种最常见非传染性疾病（NCDs）是糖尿病和心血管疾病。2011年全国健康与发病率调查结果发现，逾260万国人患有糖尿病，比起2006的数据，此数字的增幅意味着国内的糖尿病患者人数增加超过50万人。

找出问题的症结

非传染性疾病虽然没有明显的征兆，不过超重却是一个主要的风险因素。马来西亚肥胖研究协会（MASO）副主席Norimah A Karim博士教授指出，不健康的饮食习惯是导致肥胖问题发生的主因。经常过度摄取热量，而这些热量又没有透过体力活动消耗掉，剩余的热量就会积存在体内，之后就被储存为脂肪，从而产生肥胖问题。

以下是导致我们腰围变粗的常见因素：

- **不健康的饮食习惯**—饮食不均衡、暴饮暴食、不节制进食及偏好高脂肪、高糖和高卡路里食物，再加上喜欢出外用餐的行为，使得肥胖问题变本加厉。

- **缺少运动**—2011年全国健康与发病率调查显示，35.7%的国人没有运动的习惯。另外，现代人久坐不动又不爱运动的生活方式，成为引发超重或肥胖等健康问题的根源，并导致其他非传染性疾病的风险。

- **其他因素**—老化也与体重增加有关，因为肌肉量会随着年龄增长而减少，而脂肪含量会增加。肌肉量流失会造成体重增加，因为它降低身体对热能的使用率。酒精的热量高，所以喝酒过量也会导致体重上升。

甩掉赘肉

马来西亚全国上下正在向肥胖作出宣战。以预防肥胖和管理体重为主轴的2014年大马营养月计划（NMM），将于3月29日及30日（星期六及日），在谷中城展览中心（Hall 1）举办“**健康饮食，积极运动，预防肥胖**”家庭嘉年华会。

这项计划是由马来西亚营养协会（NSM）、马来西亚饮食治疗师协会（MDA）和马来西亚肥胖研究协会（MASO）全力推动。该计划旨在通过各项活动来传达健康生活的信息，如举办嘉年华会、在学校和工作场所举行巡回展，以及出版相关的刊物。希望通过上述活动，能够让国人更加关注不健康的饮食习惯、久坐不动或疏于运动的生活习惯会对健康带来严重的后果。因此，大马人应积极行动，培养健康的饮食习惯，每天保持活跃的生活以预防肥胖，从而降低非传染性疾病的风险。

本文是由2014年大马营养月所提供。

2014年大马营养月获得Gardenia Bakeries (KL) Sdn Bhd, Legosan Sdn Bhd (OatBg22), Malaysia Milk Sdn Bhd (Vitagen), Nestle Products Sdn Bhd 和 Yakult (M) Sdn Bhd 的支持。

欲知更多详情，请拨03-5632 3301，或浏览大马营养月的面子书或 www.nutritionmonthmalaysia.org.my。