



为什么有那么多美国人体重超重？

作者：玛丽恩·内斯特



世界上有越来越多的人摄入超过身体所需的卡路里。美国的健康食品倡导者正在努力督促政府制定政策，使美国人更容易选择更健康的食品。©Shutterstock

“个人自身必须设法应对旨在鼓动人们多吃的食品体制。”

这个问题提得好，但它并不单是美国人的问题。超重和肥胖已经是全球现象，发展中国家和工业化国家都存在这个问题。然而，无论在哪个国家，导致人超重的原因都一样：身体摄入的热量超过了消耗的热量。

鼓励农民种植

在美国，肥胖症从20世纪80年代初期开始上升。有大量证据显示，当时美国人摄入的卡路里——即热量——开始增多，不过尚无多少证据显示美国人的体力活动减少。

变化出现在哪里？我认为，美国食品的过度丰富是导致许多美国人超重的一个关键原因。

20世纪70年代，美国的农业政策发生变化，从付酬给农民不种植，转变为付酬给农民尽可能多种植。农业政策的转变导致从食品获取的卡路里量急剧

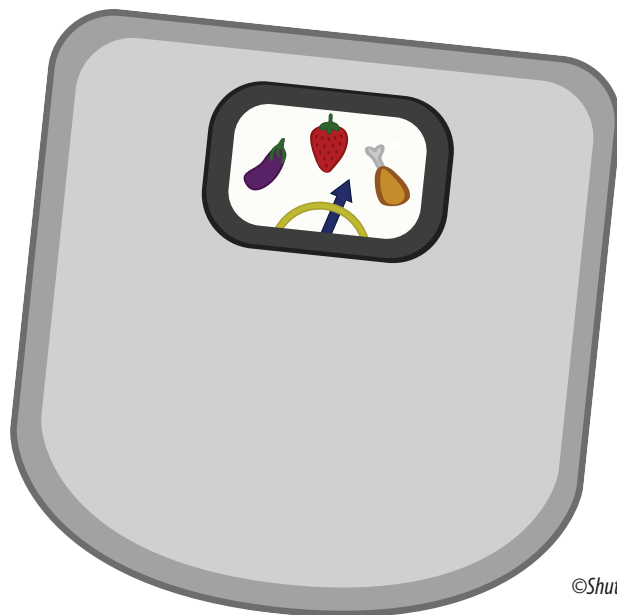
上升：从1980年的每日人均3200卡路里，上升到2000年的每日人均3900卡路里。而每日人均增加的700卡路里使食品业的竞争变得异常激烈。食品公司需要使出浑身解数出售产品，进而导致市场上提供的食品卡路里超过了美国人的实际需要。为了在食品过度丰富的市场中卖出产品，食品公司发明了提高销售的各种新方法，而这导致美国社会发生变化，人们被鼓励吃得种类更多，吃得更频繁，在更多的场合吃，吃得量更大。食品开始出现在以前从不出售食品的地方，例如商务用品店、服装店和书店。学校安装了自动售货机，向学生出售高热量的零食。美国人在外用餐的次数也开始增加，而餐馆菜肴的分量也加大了。

经济更好=食品更多

随着发展中国家的经济增长，人们希望吃到更高档的食品，如肉类和热量丰富的加工食品，并且也能够比过去更经常地吃到此类食品。这些新兴国家给食品公司带来了销售产品的新市场。因此，由于繁荣增长和食品丰富，这些国家的肥胖水平以及由此导致的健康问题直追美国。

为了预防肥胖，人们需要摄入较少的热量，然而，或许是有史以

来第一次，世界上正在有越来越多的人摄入超过身体所需的卡路里。在美国和其他食品过度丰富的国家，个人自身必须设法应对旨在鼓动人们多吃的食品体制。因此，美国的健康食品倡导者正在努力督促政府制定政策，使个人更容易选择更健康的食品。让我们把健康饮食作为首选！



©Shutterstock

玛丽恩·内斯特(Marion Nestle)是纽约大学(New York University)营养学、食品研究及公共健康学教授，著有《食品政治：食品行业如何影响营养与健康》(Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health)和《吃什么》(What to Eat)。她在www.foodpolitics.com撰写博客日志，Twitter用名是marionnestle。



有关于美国的问题吗？



可用你的手机向我们提问。