

正在长胖的农村娃



山西省运城市盐湖区陶村镇的胖丫(乳名)出生8个月体重就接近20公斤，两周岁时已达41.5公斤。

新华社

中国农村儿童正在急速变胖

中国农村儿童正在急速变胖。

这个结论来自《欧洲预防心脏病学杂志》今年4月份发表的一项关于中国山东农村儿童肥胖情况的研究报告。报告分析了山东省近2.8万名年龄在7至18岁、生活在农村地区的青少年儿童，时间横跨1985至2014年的30年。研究结果表明，2014年有17.2%的男孩和9.11%的女孩肥胖，而1985年两种性别的肥胖人口都不足1%。

也就是说，在30年前的山东农村，100个孩子里或许都没有一个胖子，然而在2014年，每6个男孩和每11个女孩中就分别有一个“小胖墩儿”。

欧洲心脏病学会心血管疾病预防发言人约普·珀克教授说：“这是我见过的儿童和青少年肥胖人口最急剧的增长。”

该报告的联合作者山东省疾病预防控制中心的张迎修表示，这些发现对于整个国家都有指导意义。作为农业大国，2014年中国的13.6亿人口中约有一半生活在农村地区。

农村儿童的肥胖问题并非首次被提及，2010年，北京大学儿童青少年卫生研究所发现，大中城市、富裕乡村是我国重要的超重、肥胖流行区。全国学生体质健康调研数据显示，2005年开始，农村儿童肥胖增长率就超过了城市。国家卫生计生委去年发布的《中国居民营养与慢性病状况报告》显示，与2002年相比，2013年中国7至17岁城市儿童青少年超重率和肥胖率分别上升2.4和3.1个百分点，而农村则分别上升5.1和3.6个百分点，均高于城市。

2015年，北京大学中国社会科学调查中心采用世界卫生组织的年龄标准，对中国25个省市16000多个家庭的抽样调查结果显示，中国乡村、城镇和城市儿童的轻度肥胖及以上的比例分别为24.62%、15.04%和13.58%，农村儿童的肥胖比例明显高于城镇和城市。

就地区调查而言，山东也并非孤例。早在2010年，杭州市就公布过学生肥胖检出率，其中农村男生为9.26%，女生为6.82%，均明显高于城市男生的4.72%和女生的2.34%。郑州一项针对1817名3至7岁农村儿童的调查显示，肥胖率为5.78%。

肥胖被称为“城市病”的时代正在远去。

垃圾食品、手机催胖了农村儿童

张迎修在报告中得出结论：富含糖类和碳水化合物的西式饮食的负面影响逐渐在中国显现。法国的肥胖专家达维德·诺卡认为，西式饮食的引入，尤其是含高热量的美式“垃圾食品”和含糖饮料等，是中国农村儿童肥胖的重要原因。

不可否认，在过去几十年间，部分中国农村和乡镇的繁华街道正在被肯德基和麦当劳占领。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所在2003年做的关于“中国四大城市少年儿童食用快餐频度和肥胖率关系的分析显示”，每月食用“洋快餐”超过1次的少年儿童，肥胖率显著高于不吃“洋快餐”的孩子，其肥胖的危险性是不吃“洋快餐”孩子的1.282倍。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2015)》

指出，过去10年间，中国城乡居民谷类食物摄入量保持稳定，总蛋白质摄入量基本持平，但是，豆类和奶类消费量依然偏低，脂肪摄入量过多，平均膳食脂肪供能比超过30%，蔬菜、水果摄入量略有下降。这个变化表明城乡居民膳食正在向高脂肪、高热量、低纤维的结构转变。

除了西式快餐的影响之外，传统的中式烹调方式如煎、炸、烤、烘、爆炒等，也有可能造成营养过剩。中餐的“香”通常源自无节制地使用烹调油。卫生部发布的《中国居民营养与健康状况调查报告》显示，城市居民平均每天高达85.5克的脂肪摄入中，其中一半多(44克)是通过烹调油摄入的。“相较于城市，一些农村地区做菜往往会放更多的油盐，”中国疾病预防控制中心营养与健康

所研究员张倩说，“油脂摄入过多，就导致整个能量的摄入超过身体的活动水平，从而导致肥胖。”一项调查发现，餐馆的一份炒青菜就含900大卡以及2200毫克的钠，6个猪肉蒸饺的热量为500大卡，几乎等同于煎炸食品的热量。

互联网的普及让农村儿童的娱乐方式也发生了巨变，进而影响了他们的生活方式。从午饭后，明宇就躺在床上玩手机，几乎没动过。“以前农村的孩子大多在外边玩，现在基本上闲下来就开始打游戏、玩手机，”中山大学公共卫生学院教授陈裕明说，“这也是导致肥胖的一个重要原因。”

对于饮食结构和生活习惯来说，“城市和农村在这些因素上并没有什么明显区别，”张倩说，“都是因为吃得多动得少。”

爷爷奶奶带大的孩子肥胖率高

对于刚刚走出食物匮乏时代、还保留着饥荒记忆的农村来说，孩子从消瘦到肥胖的转变，确实来得有些太过突然。所以，中国农村内在固有的传统观念里，依然保持着“要吃饱”的惯性，并且在无节制的进食中逐渐失控。而对于经历过饥荒年代的老一辈而言，对孩子食物上的纵容就显得更加无可辩驳、根深蒂固。

明宇出生后不久，父母就去城市打工了。这个由爷爷奶奶带大的“留守儿童”，从小在溺爱中成長。“在外打工的父母因为不能陪伴在孩子身边，所以心里会觉得有所亏欠，只能从物质上给予补偿，”陈裕明分析，“孩子通常会拿着钱去买爱吃的零食，祖辈对营养均衡

方面也不懂，更多的是纵容和溺爱。”

英国伯明翰大学的一项研究表明，“孩子由谁带”是儿童体重超标的重要因素。由祖辈照看的孩子超重或肥胖的几率，要比由父母照看的孩子高两倍以上。由两位以上祖辈照看的孩子，超重的几率更高。

山东农村儿童肥胖情况的报告同时显示，男孩肥胖的概率比女孩高将近两倍。有专家认为，对男性的“社会青睐”，或许导致了家长认为男孩应该“更多地享用家庭资源”。

另一方面，在大多数农村，“胖”在某种程度上依然是身体强壮、家庭富裕的象征。实际上，这是物质匮乏时代遗留下来

的普遍心态，在过去，身材肥胖的人通常被视为富裕的、有权力的大人物。意大利语中的“富人”，原意就是“肥胖者”。也难怪，人类学家列维·斯特劳斯曾惊异于巴西戏剧中的英雄“故意抖动肥胖的肚皮”，然而目睹了当地的情形后，他也明白了“在一个和饥饿这么接近、这么熟悉的社会，吃得饱满肥胖所具有的诗意价值”。

但是情况也在改变。几年前，明宇的爷爷奶奶特别自豪于自己白白胖胖的大孙子，然而随着他体重的不断失控，老一辈脸上就再也没了笑容，更多的是“发愁”。“农村也慢慢开始意识到，过度肥胖并不是一件好事。”陈裕明说。

肥胖身型背后是经济负担

在现代观念看来，肥胖早已不是一种“富态”，而是一种疾病。美国医学会在2013年提出，肥胖不仅是其他疾病的诱发因素，同时也是一种真实的疾病状态。这意味着医学界对肥胖的认识已从“公共卫生问题”向“慢性疾病”转变。对于儿童而言，肥胖或许有着更大的健康隐患。

“儿童期肥胖会更容易、也更多地演变为成人肥胖。”陈裕明说。据研究，学龄期儿童肥胖转变为成人肥胖的危险度是非肥胖儿童的3.9至5.6倍，大约有42%到63%的学龄肥胖儿童将转变为肥胖成人。

儿童肥胖还将成为其成年后出现高血压、糖尿病、冠心病、胆结石、肾脏病、脂肪肝、猝死、乳腺癌、痛风等疾病的诱因。国际肥胖研究协会主办的《肥胖综述》月刊2012年公布的一份研究报告显示，在17岁以下的少年儿童中，有1/3的孩子出现了至少一种心血管危险因素。中国有170万青少年饱受糖尿病之苦，另外还有2770万人被认为是糖尿病前期，12至18岁的孩子中有1.9%患有糖尿病，相当于美国同龄人的四倍。

与疾病随之相伴的，是巨大的经济负担。根据中国疾控中心的一项调查，2003年中国超重和肥胖所造成的直接经济负担分别为89.7亿元、25.5亿元、22.6亿元和73.3亿元，4种病合计归因于超重和肥胖的直接经济负担高达211.1亿元人民币，占4种病合计直接疾病负担的25.5%。而目前超重和肥胖所造成的高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的直接经济负担，分别占2003年中国卫生总费用和医疗总费用的3.2%和3.7%。

另一方面，肥胖还会造成心理问题，社会交往能力也会受到影响。“与体重正常的同龄人相比，肥胖青少年更容易情绪低落，形成自卑心理和自闭性格。”中国营养学会副理事长马冠生说。

对于农村儿童肥胖现象的激增，张倩认为要从孩子、学校、家长、社会多方面加以宣传教育，达到预防遏制的目的。

“中国农村儿童肥胖问题已经开始浮现。”张倩说，但她也认为不能以偏概全。在她看来，农村儿童肥胖现象仅仅存在于部分经济发达地区，而在西北等经济落后地区，儿童营养不良的问题依然严重。“农村的儿童肥胖现象不容忽视，但就全国来看，目前最主要的问题还是营养不良。”

据《中国青年报》