

全球最不爱运动却又最健康 日本何以做到?!



我国古代人很注意健康锻炼,譬如今日农历九月九日,我国传统的重阳节,又名重九节、登高节。历史上建康人在这一天都外出登高,形成“登高会”。

说到健康,我们不能不关注一个国家——日本。

但凡有外国人来到日本,都会惊呼说:“日本街头几乎看不到胖子!”世界卫生组织的报告显示,日本是全世界肥胖率最低的国家之一,而且是发达国家中肥胖率最低的国家,今年约是4%。

有趣的是,日本人却并不爱运动,普遍没有健身习惯。根据医学期刊《The Lancet》调查,“全球最不爱运动的国家”,日本排到第十一名,全国有超过60%的人参与运动的积极度都是在平均水平以下。

为什么不喜欢运动的日本人却是全球最瘦?答案很简单,比运动更重要的,是独特的日常生活习惯。



饮食模式

热量低,搭配多

日本人吃的食物都是偏清淡且低热量的,所以我们在日本料理中多见生食。他们在日常烹饪中,油腻和辛辣的调味品也用得非常少,日本传统文化推崇“新鲜至上”,因此日本妇女通常喜欢多买一些鱼、蔬菜和水果等,红肉、糖果、饼干这些高热量的加工食品则买的比较少。

一天吃30种食材,这是日本厚生劳动省在1985年《为了健康的饮食生活指南》中提倡的饮食目标。此后,30种食材这个概念在日本传播得非常广,被很多主妇当作一个准则来安排一天的饮食生活。

通常一个日本家庭的饮食结构是:生鱼片或烤鱼、煮鱼,再加上冷豆腐、煮菜这样的模式,酱油极受重视,一般的搭配方式是米饭配大酱汤和腌菜,再加上小菜。日本人的料理多藻类蔬菜,他们最常吃的就是紫苏和紫菜。这些食物中富含多种营养元素,蛋白多但脂肪少。

碗碟小,八分饱

以怀石料理为代表的传统日本料理,偏爱以很小的碗碟做容器,食物的分量都很少。就连咸菜或者酱汁之类的都会分成很多分,每个人一小碗,虽然吃饭的种类有很多,但是每一种料理的量却真的很少,会让人在吃饭的时候有一种已经吃了很多的感觉,其实并没有,久而久之就会养成吃得比较少的习惯。

日本还十分崇尚“吃饭八分饱”。他们会用漂亮的餐具来盛放食物,吃饭时不要狼吞虎咽,而他们在吃到八分饱时,则会停止进食。

在日本文化中早餐是三餐之中最重要的一餐,所以长久以来日本妇女每天早上都要为家人准备丰富又健康的早餐。目前的科学已经证明,三餐中早餐不仅对健康最重要,而且还是最不易发胖的一餐。

很多家庭是让小朋友吃完早餐才能出门,中午也会带妈妈做的便当。

出行习惯

散步或骑自行车

和西方人相比,日本人更喜欢散步或骑自行车。

就平均每100人中拥有自行车数量而言,日本位于世界前列,并超过了中国。

在日本,打车是一种非常奢侈的行为,在日本人的观念中走路是既省钱又方便的交通方式,即使花费的时间要长很多。

美国现在的小朋友上学基本上都是坐校车,有的还会是家长直接去接送。中学生和大学生有的是自己直接开车上学。但在日本,小朋友基本上都是走路上课的。在大学里面也很少看到开车上学的人。

另外,自行车在日本是人人惯于使用的交通工具,无论是到学校的学生族群,赶火车、赶地铁的上班族,或是带小孩上幼稚园、采买家中生活用品的主妇,自行车都是他们代步的首选。



关注三湘都市报微信看E报。

政府立法

全体国民瘦腰

2008年4月,日本厚生劳动省正式出面主持“全体国民瘦腰计划”,并颁布了法律规定:地方政府和企业每年为雇员进行体检时,必须严格检查年龄在40~75岁之间员工的腰围:男性腰围不得超过33.5英寸(85厘米),女性腰围不得超过35.4英寸(90厘米)。这一数字与国际糖尿病联合会2005年出台的鉴别是否存在健康隐患的腰围上限相同。

不仅如此,日本政府还制定了全民“缩腰”运动的目标:4年内让超重人口减少一成,7年内减少1/4,由日本厚生劳动省负责完成。为推进目标的实现,厚生劳动省先从国民教育入手,推广“新陈代谢综合征”这个名词,让更多人知道“metabo”(日语中“新陈代谢综合征”的发音)的危害。

“减肥已非个人的事情,而是关系到公司生存的大事”——这是日本经济产业部门推动企业员工健康的一个广告标语。去年3月,日本有关部门联合东京证券公司,选出了22家“健康上市公司”。

有一家出售事务用具的日本公司为了让员工在工作时也能消耗卡路里,摆了一些有高度的办公桌,让员工每天有俩小时站着办公。据了解,这种“罚站”式办公法,实施六个星期后,员工腰围平均减了0.8厘米。

分析

减肥为何列为国计? 特殊国情使然

日本政府努力控制国民的体重,根本原因在于日本的特殊国情。

作为一个老龄化和少子化日趋严重的国家,日本的出生率自1920年代开始持续下滑,统计数据显示,1926年的合计特殊出生率为5%,1974年则降至2.05%,2005年则创下了历史新低记录,仅为1.26%,2014年则保持在1.42%左右。 ■据《人民日报》