

来源：新华网 发布时间：2008-5-27 10:56:58

小字号

中字号

大字号

英国调查显示：女人一生 十年在节食



保持苗条身材是不少女性梦寐以求的事，为此不惜花费大量时间和金钱。英国一项对4000名女性的调查显示，英国普通女性一生中花在节食上的时间累计长达10年。

十年为节食

调查发现，一般情况下，英国女性每年平均为自己制定两次节食计划，每次节食大约持续5周。依此类推，从18岁到70岁，英国女性平均实施104次节食计划，换言之，女性一生中累计约有10年在限制自己进食。

调查还显示，约十分之一的英国女性对自己更为苛刻，她们一生中花在节食上的时间累计可高达25年，甚至更多。

按每次节食体重减轻约2.8千克计算，节食女性每人每年体重约减轻6千克。

然而，约有四分之一的受访女性表示，节食并未长期有效帮助她们减轻体重。事实上，女性每年至少实施两次节食计划本身就表明，整体来看节食减肥并不奏效。

研究显示，三分之一的英国女性从16岁开始节食。然而，44%的受访者说无论自己采取何种方法，依然不能有效减肥。59%的受访者称自己永远无法达到理想的体型。

为美丽奋斗

调查中，39%的受访者表示，减肥是为了让自己更苗条，因为臃肿的身材令她们羞愧。77%的受访者支持禁止张贴影视明星和模特的海报，以减轻普通女性的心理压力。

英国《每日电讯报》5月26日援引英国国王大学神经病学研究所格伦·威尔逊教授的话说：“这种现象突显出妇女对自己体重的重视程度，以及她们为保持身材承受的压力。”

然而，节食并非美丽的唯一代价。一家电熨斗生产商进行的一项研究显示，英国妇女一生熨烫的衣服累计可长达约346公里，相当于国际马拉松赛程的8倍。这家企业的发言人说：“熨烫衣服已经成为妇女生活的一部分，衣服熨烫的好坏会影响别人对你的第一印象。”

不过，并非所有英国女性节食都是为了身材。32%的受访女性表示，她们减肥是为了表现得更有责任感，这样会对孩子产生积极影响。

美体要理性

威尔逊指出，妇女的体重会随着生活环境的变化发生改变，比如怀孕、恋情的发展以及工作环境的改变等。

他说：“对一个人的整体健康快乐状态而言，感觉健康和身材苗条完全是两码事，然而许多人想方设法要达到或保持她们的理想体态，甚至有25%的人不惜一切代价减肥。”

英国减肥产品生产商LIPObind一名发言人说：“没有一种神奇药物可以让人减轻体重。但是，成千上万的人认为，服用减肥辅助药物会使自己增加信心，从而开始一种新的生活方式。”

更多阅读

[科学家发现不节食减肥新方法](#)

[喝酸奶有助于减肥](#)

发E-mail给:



[打印](#) | [评论](#) | [论坛](#) | [博客](#)

读后感言:

发表评论

相关新闻

香港中文大学研究：束胃带减肥亦可改善糖尿病
朱大明：科技报告当“减肥”
日研究称：腿部脂肪可减少患心脏病危险
英科学家研发新技术 抑制食欲帮人减肥
俄研究称：每天接吻一分钟减肥又止痛
《美国临床营养学杂志》：咖喱可抑制脂肪合成有助...
JAMA：计步器辅助减肥确实有效
贪吃与基因有关 或可找到减肥新疗法

一周新闻排行

2008年全国优秀博士学位论文评选结果公示
08年国家公派研究生项目留学人员名单确定
18位地学院士解析汶川地震
徐祖哲：地震局真正的问题在于地震科学研究做得不够
英国发现眼睛粉红的罕见白蝌蚪
6月21日小行星或将撞地球 几率为600万分之一
建筑物抗灾能力弱，国情是理由吗
史保平：地震预测和防震的美国经验