

<<富态>>

图书基本信息

## <<富态>>

### 内容概要

保罗·弗伦奇、马修·格莱博所著的《富态(腰围改变中国)》内容简介：一个已经很紧张的社会系统怎样才能应对那些不断增加的把自己吃成胖子，吃出疾病来的中国年轻人？

《富态(腰围改变中国)》讲述大部分中国人认为胖小孩就是健康的小孩。我们希望父母能够明白，饮食过度会对孩子产生负面影响，也希望父母能够做好的榜样，训练孩子有智慧地选择食物。

肥胖对健康的影响非常重大，我们需要改变认知，不再将饮食过量视为财富的象征。

中国已经有15%以上的人口体重超过了正常水平，就一个发展中国家而言，肥胖已经成为了中国社会发展和医疗保障的沉重负担。

## 作者简介

保罗·弗伦奇(Paul French)和马修·格莱博(MatthewCrabbe)是通亚咨询公司(Access Asia)的创办人，他们对亚洲尤其是中国市场有十年以上的研究经验，撰写过多份关于中国市场和行业的分析报告，曾长期考察中国人的饮食和生活习惯的变动，收集有大量的官方资料和调查报告，对此有较深入的理解。

## <<富态>>

### 书籍目录

#### 引言

渐粗的腰围正在怎样改变着一个国家

中国变胖了

警钟响起

在更广泛层面上的意义

#### 第一章 发福的中国

问题程度的界定

中国的体重

从饥馑到饕餮

肥胖问题与儿童

中国的肥胖流行病

#### 第二章 中国肥胖人口的社会阶层

界定中国的中产阶级

中国中产阶级的规模有多大？

中国其他阶层的情况如何？

钱愈多，口腹之欲愈盛

#### 第三章 肥胖的城市——肥胖与城市化

易于肥胖的生活方式

催生肥胖的城市

方便面，方便的城市

加剧肥胖的公寓

公园和私人空间

中国城市郊区的兴起

城市化与肥胖之间存在联系吗？

肥胖城市还是健康城市？

#### 第四章 巨大的炒锅——中国的各种饮食构成

食品消费的不断扩大

提升食物链

猪肉——全国食用的肉类

禽类——中国肉鸡的饲养时间正在缩短

蛋类——消费模式可能随生活方式而变

牛肉——象征富裕的食品

稻米和谷物——和过去不再一样

马铃薯——一种高产的作物

水产——海里各种各样的鱼

水果和蔬菜——更多选择，更多供应

乳制品——打破障碍

分类比较

糖类——中国人对甜食的偏好

盐——甲状腺肿大减少，而血压则升高了

油脂——“隐秘的配料”

## <<富态>>

酒精饮料——中国人的啤酒肚  
软饮料——嘶嘶作响的泡沫  
隐藏的危险——味精、反式脂肪和相酯化脂肪  
食物中毒：恶性事件  
或许应该转向绿色食品……  
转基因食品——科学怪人的厨房？

高脂、高糖、高盐的世界  
辨识“魔鬼”

第五章 催生肥胖的货架——中国的食品零售情况  
新鲜的食物都去哪儿了？

更为忙碌的生活方式——改变人们的日常状态  
购物——中国的全民运动  
超市扫视  
卖掉农田  
配送问题——改变食物的供应方式  
零售商有可能使中国人的饮食更趋于合理吗？

第六章 快速发胖——快餐对中国的影响

快餐国度  
中国人不仅发明了很多别的东西，还发明了快餐！

“上校”与“小丑”：肯德基与麦当劳在中国的竞争  
麦当劳——牛气出击  
肯德基——小鸡快跑  
咖啡与比萨：服务新消费群体的舶来品  
您要的馄饨：本土快餐连锁店的兴起  
过剩的快餐选择  
中国的超级大餐  
肥胖问题在多大程度上与快餐直接相关？

第七章 销售肥胖——在中国推销肥胖

是谁让中国人相信自己喜欢咖啡？

广告与肥胖

继续广告

你们先卖给了我们肥胖，现在又来推销减肥药

第八章 小胖皇帝们——中国儿童的肥胖情况

独生子女

“六兜现象”与有钱的青少年

香港提供了一个例子

一天中最重要的一餐

校园午餐

全民健身？

做孩子真难

<<富态>>

第九章 胖与瘦——中国的体型

以瘦为美

胖与瘦的矛盾

招聘——只要漂亮的

节食与减肥

美容：外科医生的高招

吸出脂肪

滥用药物——减肥药、泻药与厌食药

饮食紊乱——仍是一个禁忌话题

第十章 中国的肥胖诊治——肥胖问题对中国医疗保健体系的影响

医疗保健系统承受的压力

儒家关于保障的思想

中国的医疗保健体系

没有人会告诉你：你发胖了

总体上不成功——反思的必要

改革的困境——左右为难

为肥胖投保

主要疾病

肥胖的代价——鲜活的例子

再来看中国的情况

肥胖问题给中国带来的隐性成本有多少？

这些费用能够削减吗？

北京与大型制药企业

营养和营养师

失败的代价

结论富态中国的未来——成功背后的牺牲者？

生活方式改变所带来的新威胁

索引

译后记

## 章节摘录

因此，中国各地快速的城市化过程也在形成这样一种氛围，促使社会结构和个人生活方式正在发生着根本性的变化。

对于中国农村、中国的农村人口以及日益郊区化的中国城市中产阶级而言，不断深入的城市化进程正在对人们的生活产生着深远的影响，消费者的生活方式也在适应这种新的环境。

如同农村居民移居到城市中一样，中国的城市居民也由城市中心移居至新开发的郊区和卫星城，他们同样都经历了生活方式的根本性转变。

城市的持续发展意味着即使是建成很久的老城市也在迅速发生变化，以至于本地人对某些他们不常去的地方已经认不出了，甚至由于大量操着听不懂的方言的外来人口聚集，他们对自己所居住的地方也不再熟悉了。

加剧肥胖的公寓 毫无疑问，中国在增加住房总体存量方面取得了巨大的进步。

最近，全国公寓（apartment）的平均面积为40平方米，而北京和上海的公寓平均面积已经达到了80平方米。

对于任何从昏暗的、不得不与邻居合用卫生间和厨房等设施的老式住宅搬出来的人来说，这简直是宫殿般的感受。

中国政府实行的住房私有化改革，无疑是一项巨大的成就，带来了人类历史上最大的一次单项财富转移。

中国的城市居民如鱼得水般抢购住宅和房屋所有权。

当然，这些公寓住宅的面积按照欧洲或北美人的标准来看普遍偏小，绝大部分公寓只有两间卧室，意味着对于由两个大人和一个孩子构成的标准家庭来说，家中就没有空余的房间了。

你可以放宽独生子女政策，但是你要把其他的孩子安置在哪里呢？

一些室内设计师认为，这种中国城市公寓住宅设计的典型模式进一步促进了方便食品和外出用餐生活方式的流行。

许多公寓的面积太小，因而无法实现真正意义上的“生活在厨房”（live-in kitchen）的理念，即使是在城市周边为新兴富人建造的别墅，其厨房面积通常也还是小得可怜。

大型家居用品超市宜家（IKEA）在中国的北京、上海、成都、大连和广州开设有五家分店（计划到2010年时增至十家分店），他们发现，中国消费者总是在寻找能够最大化利用和节省空间的方案，而不去购买大量的厨房用具或在家中设计开放式区域。

而且，开放式厨房对于中国人普遍采用的炒锅做菜的方式而言并不实用，较小的空间更有利于控制油烟——富有的家庭则通常有两个厨房，一个是中式的（狭小，但使用率高），一个是西式的（开放式，但很少使用），因而开放式厨房很难成为中国大众的标准。

一项关于中国几个城市白领女性的调查似乎也证实了这一点，上海只有不到5%的女性下班后回家做饭，这一数字接近于北京和广州相应调查结果的一半，还有10%的被调查者坦言她们从来不做饭。

ISOPUBLIC调查公司为宜家所作的一项调研发现，加拿大有64%的家庭、美国有超过50%的家庭在自己家里吃饭，而中国却只有20%的家庭在自家狭小的厨房里吃饭，另一个促使人们在外面吃饭的因素是在外面吃饭很方便，并且用餐空间不那么狭小。

尽管宜家的产品对于中国人来说还比较昂贵，但其顾客群正是中国遭受肥胖率升高和相关疾病折磨的主要核心群体。

.....

编辑推荐

《富态：腰围改变中国》在很多方面都是近十多年来通亚公司在中国所承担各类研究项目——主要是对中国消费市场尤其是食品、饮料、零售和餐饮业的长期观测——所取得成果的延伸。和一两代人以前的发达国家以及同时代的其他发展中国家相比，中国社会很多领域的发展都是和它们相似的，但是中国的发展变化速度更快，因此也就出现了由这些社会变化所带来的一系列具有中国特色的现象，也正是这些现象给中国带来了无尽的魅力。



#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>