

## 身高长不赢体重,你该吃点啥

记者 魏应钦

近日国家卫计委公布的数字显示,在我国,18岁以上成年男性身高只要超过167.1厘米,就没有给平均身高“拖后腿”,而中国女性的平均身高则为155.8厘米。

### 平均身高 没有想象的高

国家卫计委公布的数字显示,全国18岁及以上成年男性和女性的平均身高分别为167.1厘米和155.8厘米,平均体重分别为66.2公斤和57.3公斤。与2002年相比,居民身高、体重均有所增长,尤其是6-17岁青少年的身高、体重增幅更为显著。与2002年相比,2012年中国18岁及以上成年男性和女性的体重增幅高于身高增幅。

“不会吧?成年男性平均身高还不到1米7?”“感觉身边的人没这么低吧?”“现在女生找对象,很多要求1米7以上的吧?”……的确,男性167.1厘米的平均身高总觉得和现实的印象有点不相符,这又是为什么呢?据介绍,平均身高没有印象中那么高,是因为以前的经济条件、营养条件跟不上,很多年龄大一点的男性生长发育都受到了限制。

### 青少年和儿童 相对缺乏钙和锌

身高长不赢体重,身高又和青少年时期息息相关,那么

青少年和儿童究竟该吃些什么呢?“一般来说,青少年儿童容易缺乏铁钾钙以及维生素,要注意平时的饮食。钙是建造骨骼的主要材料,青少年儿童处于生长旺盛时期,其对钙的需要量远远超过成人。奶类是含钙丰富的食品,青少年儿童每日应饮用1杯牛奶或多吃些豆制品,如豆腐、豆腐干等。小鱼、虾皮等也是钙的良好来源。青少年儿童应多在户外活动,每日保证一定的活动量,运动对增强骨质也有良好的作用。儿童时期骨质良好有利于防止老年骨质疏松。”市二院营养科主任温彩虹说。

温彩虹说,锌是人体六大酶类、200种金属酶的组成成分或辅酶,对全身代谢起广泛作用。锌主要含于肉类与谷物中。缺锌时,症状表现以食欲减退、生长迟缓为主,多发于6岁以内的小儿。给儿童补锌,食补是最好的方式,最符合人体代谢。食补可吃一些牡蛎(生蚝)、鲱鱼、虾皮、紫菜、鱼粉、芝麻、花生、肝等含锌丰富的食物,平时多吃这些,一般是不会造成缺锌的。

### 中年人饮食要有节制

温彩虹说,为了防止中年肥胖,中年人的饮食应该有所节制,饮食要低脂肪,低胆固醇。主食应以麦、米和一些杂粮为主,副食品宜以瘦肉、鱼、蛋、豆制品和蔬菜为主,减少糖类食品的摄入。尤其是一



些含脂肪过多的高热量食物,如花生、核桃、芝麻以及各种植物油、动物油、奶油、油炸品和油酥点心等。中年人每天摄取的脂肪量以限制在50克

左右为宜。多吃含钙质丰富的食物,如牛奶、海带、豆制品及新鲜蔬菜和水果,对预防骨质疏松、贫血和降低胆固醇等都有作用。

## 导读

“股市症候群”患者增多  
四类人最好别碰股票

[D2]

解放军152医院眼科专家提醒:  
白内障手术治疗要趁早

[D4]

一名医生的献血感悟

[D6]

上周A股继续大幅下挫  
周末股市再出重磅利好

[D7]

夏夜购车节暨“中国好少年”  
平顶山赛区选拔赛等你来  
7月23日,  
你购车我砍价

[D8]

漫步雨中花园  
观赏键盘舞蹈  
沈文裕钢琴独奏音乐会  
即将举行

[D8]

