

# 营养早餐健康吃

随着人民生活水平的提高,对吃的要求也由最初的“吃饱”演变为“吃好”,面对琳琅满目的食品,怎么吃才能在满足味蕾的情况下,又能吃出健康呢?小编跟您聊聊关于吃早餐的那些事儿。

## 营养早餐『三要三不要』

营养早餐是健康生活的开始,但有多少人能做到?现实生活中,很多人的早餐品种不超过两类,甚至有相当一部分人不吃早餐。一份营养早餐到底长啥样?具体来说,有以下“三要三不要”。

**要淀粉类主食。**面包、馒头、杂粮粥、红薯等淀粉类食物在早餐中的地位非常重要。它们的主要成分是碳水化合物,在人体中,碳水化合物可以转化为葡萄糖,而葡萄糖是人体主要的能量来源。此外,淀粉类主食有利于消化液分泌,能促进消化,对肠胃也有保护作用。早餐时可以适当吃点粗杂粮,比如杂粮粥、小米粥等,富含B族维生素、膳食纤维,营养价值要比精米白面高。

**要富含蛋白质的食物。**选择易消化吸收的优质蛋白质,这类蛋白质中的氨基酸利用率高,各种氨基酸的比率符合人体蛋白质氨基酸的比率,容易被人体吸收利用。早餐建议要有奶类、蛋类、豆类、肉类中的两种,它们不仅能为机体提供充足的蛋白质,让早餐营养更全面,还可延缓胃的排空速度,延长餐后的饱腹感,让早餐更“抗饿”。

**要富含膳食纤维和植物营养素的果蔬。**早餐吃点果蔬可以提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维,有助于维持肠道正常功能。尤其值得一提的是,果蔬中含有众多植物自身合成、且对人体有益的天然有机化合物,这类植物营养素对人体具有一定调节生理功能的作用。因此,好的早餐中,水果蔬菜至少要有一样。吃碗蔬菜沙拉,馒头、面包里夹几片生菜、黄瓜,煮面时加些青菜,或把水果洗净带在路上吃,都是简单易行的方法。

**不要油炸类食物。**油炸的烹饪方式不仅会使营养成分遭到破坏,还会产生多种对健康有害的物质。油条、炸糕等油炸食品热量高,含有较高的油脂和氧化物质,可能增加肥胖的风险。烧烤熏制的食物,尤其是肉类,比如培根、熏肠等,可能会产生致癌物。

**不要高盐食物。**腌制蔬菜、咸菜、榨菜、酱菜等食物营养价值很低,刺激味蕾的同时,还含有大量盐,不但对控制血压不利,还容易引起钙质流失。

**不要高糖饮料。**果蔬饮料、牛奶饮料、酸奶饮料等饮料喝起来口感很好,看上去似乎也很有营养。事实上,那只是糖、香精和其他食品添加剂调制出来的,真正蔬菜、水果和牛奶的含量很少。



辰时指早晨7点~9点,此时阳气浸润,逐渐张扬,万物生命活动也跟着活跃起来。中国传统医学认为,辰时为胃经当令,此时人体气血将汇聚到胃腑,是吃早餐的最佳时间,因此古人又称辰时为“朝食”之时。养成辰时良好的进食习惯,对机体保持充沛精力十分重要。

很多人都知道早餐很重要,美国对此还有一项研究发现,从未吃过早餐的人全因死亡和心血管死亡明显增加,尤其是中风死亡增加。然而,不少人难免有时忽略甚至错过早餐,不吃早餐真有这么大危害吗?

让我们来看看美国的相关研究。在该研究中,研究人员对参加美国全国健康和营养调查的6550名参与者开展了为期18年的跟踪研究。结果显示,在考虑了社会经济状况、种族、年龄、性别、饮食和生活方式、体重和心血管风险因素后,从来不吃早餐的人比每天都吃早餐的人心血管死亡风险增加87%,全因死亡风险增加19%,中风风险增加239%。

然而,这项研究其实具有局限性,大家不用过于担心。首先,这是

## 辰时,吃好早餐养胃气

### 吃好

《黄帝内经》云:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,“吃好”代表着要营养充足、全面,最好能够包含谷肉蔬果。建议早餐以五谷类为主,如小米粥、杂粮粥、全麦面包、面食等以滋补养胃,并适当进食肉奶类如瘦肉、鸡柳、牛奶、鸡蛋等补益精血,水果类和蔬菜类有益气生津、调和寒热的功效,根据口咽干燥情况,适当配合进食果蔬,如苹果、橙子、圣女果、西兰花、紫甘蓝等。

### 吃慢

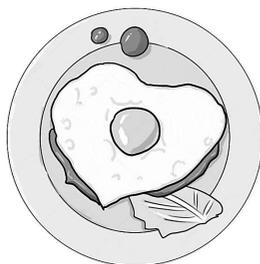
中医认为,胃腑为空腔脏器,其性是以降为顺。为让食物更好地在胃里吸收,需要养成“细嚼慢咽”的进食习惯。现代研究也证明,细嚼慢咽能促进胃液分泌,将食物磨得更细,便于消化吸收并减轻胃肠负担。尤其老年人牙齿稀疏、消化功能逐渐减退,各种消化液分泌减少,加之肠道蠕动减弱,更应细嚼慢咽以促进消化酶分泌。

因此,建议早餐不要少于15分钟,老年人每口食物最好嚼20~50次,给饮食中枢足够的兴奋时间,帮助食物消化。

### 宜温

辰时自然界阳气浸润,人体内阳气充实胃腑,食物在胃中阳气的蒸化和胃的不断蠕动下,逐渐变成食糜,有利于进一步消化吸收,中医将这个过程概括为“腐熟”。由此可知,早餐食物应以温为主,保护胃中阳气非常重要。反之,若肆无忌惮进食生冷食物、饮用冰冻饮料,很容易耗伤胃阳,引起腹胀、嗝气、食欲不佳,甚至腹痛、腹泻、胃肠型感冒等问题,尤其是衰弱体质或老年病后胃阳不振者。建议早餐以温食为主,面包、牛奶、果汁等凉食可适当加温后再吃,蔬果建议最后吃,且比例宜少。平素胃寒者,早餐前可用生姜10克、白术10克、大枣6枚,煮水代茶喝,或兑入牛奶饮用,有温阳益胃、祛湿助运的效果。

## 不吃早餐会得心血管疾病吗?



不抽烟、不喝酒、经常健身、不熬夜等。另外,虽然研究表明心血管死亡风险增加87%,但实际增加的病例数并非很多——在18年的观察研究中,仅发现了41例病例。

值得注意的是,有时我们也不能认定吃早餐的人就一定更健康。如果早餐吃的是油条油饼、汉堡薯条,这也不能算作健康饮食。而饮食是否健康需要观察长远的饮食情况,不能仅看一顿吃不吃或者吃得怎么样。

实际上,导致心血管疾病的因素非常复杂。比如抽烟喝酒、不运动、盐摄入过多等。

那么,不吃早餐可以吗?由于生活节奏不断加快,越来越多的人开始忽视早餐。虽说不吃早餐不一定会得心血管疾病,但仍建议大家尽量坚持吃早餐。

一项前瞻性队列研究,研究结果是观察结果,只能发现相关性,不能证明因果关系。也就是说,不能证明不吃早餐就是诱发心血管疾病的直接原因。其次,一般来说,坚持每天吃早餐的人,对于身体健康更为重视,因而可能具有其它良好生活习惯,比如

## 早餐吃不好,问题真不少

作为一天中非常重要的一顿饭,早餐的作用绝不仅是“填饱肚子”。如果早餐不吃,或吃不好,各种问题都会找上你。

### 营养素摄入不足

长期不吃早餐,容易导致蛋白质、钙、铁、锌、维生素A等营养素不足,出现营养缺乏,甚至导致营养不良。

### 肠胃负担加重

经常不吃早餐,会影响胃酸的分泌、胆汁的排出,减弱消化系统的功能。为了节约时间,很多人会狼吞虎咽地吃完早餐,这样会加重肠胃负担,容易导致消化不良。

### 影响学习效率

大脑能够利用的唯一能源是血中的葡萄糖,不吃早餐或早餐吃得不足的学生血糖水平相对较低,不能及时为大脑的正常工作提供充足的能源物质,从而影响学习成绩;另外,由于不吃早餐或早餐吃得不足,未到

中午就饥肠辘辘,产生应激反应而导致大脑的兴奋性降低,出现心慌、乏力、注意力不集中,使工作和学习效率降低,从而影响学习成绩。

### 增加肥胖风险

不吃早餐,到吃午餐时饥肠辘辘,饥不择食容易不知不觉饮食过量,导致肥胖风险增加。

