

# 多数国人早餐不达标,健康早餐要满足7项标准!

“一日之计在于晨”，这句俗语同样适用于早餐。最新研究显示，不吃早餐可能令人一整天都营养不足，进而引发代谢问题。

## 多数人早餐不达标

生活节奏加快，夹杂在“起床气”和“早高峰”之间的早餐，常常令人无暇顾及。就连在周末，早餐也容易因“起床困难”而被错过，或拖到将近中午才吃。即便有时间吃早餐，通常也是争分夺秒。例如，很多人急着上班，在路边摊或快餐店买好早餐边走边吃，存在卡呛、噎食的风险，还容易消化不良，给肠胃造成负担；路边多尾气烟尘、路边摊脏乱，也会埋下健康隐患。

再看看国人早餐都在吃什么？纪录片《早餐中国》给出了“丰盛的答案”：油条/包子+豆浆/豆腐脑，灌饼/煎饼+粥，茶叶蛋+小米粥+酱豆腐……中国地大物博，美食数不胜数，陕西的胡辣汤、武汉的热干面、兰州的牛肉面、江西的炒粉、广东的肠粉等，都是很有名的早餐。近年来，“面包+牛奶/咖啡”的西式早餐组合也越来越常见。

然而，国人的早餐品种丰富，营养却跟不上。中国营养学会2018年发布的《中国居民早餐饮食状况调查报告》显示，35%的人做不到每天吃早餐，55%的人早餐摄入食物种类不足3种，无法满足食物多样的平衡膳食原则。

## ◎ 养生

“秋冬进补，来年打虎”，是传统中医倡导的养生观念。意思是说，秋冬善于进补，可为来年的身体打下坚实基础，远离疾病。但临床中发现，很多人对秋冬进补有认知误区，这里总结出常见的5种“误解”，提醒大家注意科学进补。

无病不补，实证勿补。虽说秋冬季节是身体积蓄和保养的好时机，但无病进补，会给肠胃造成负担，损伤肠胃功能，适得其反。体质强健的人不需要进补，身

科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋介绍，传统的中式早餐多以精白米面为主，肉蛋奶比例较低，属于典型的高碳水化合物、低蛋白质饮食，并非健康的早餐模式；西式早餐中的汉堡、薯条、炸鸡等，高脂肪、高热量，也非优质选择。通常来讲，早餐摄入的能量应占全天总能量的25%~30%。根据营养均衡原则，每顿饭中热量的摄入分配应为50%碳水化合物、20%蛋白质和30%健康脂肪，再加上足够的水分。然而，现代人要么不吃早餐，要么吃的种类太少，根本达不到每日所需的营养需求。

## 早餐影响全天生物钟

“早餐像皇帝，午餐如大臣，晚餐比乞丐”，一句话道出了早餐的重要性。没时间、没胃口、控制体重等都不应成为拒绝早餐的理由。

美国《糖尿病护理》杂志刊登的一项研究表明，我们熟知的中央生物钟位于下丘脑前部，产生24小时节律，但生物钟并非只属于神经系统，人体肝脏、胰岛β细胞、肌肉和脂肪等外周组织中也发现了类似的“生物钟”，控制着大多数酶、激素和葡萄糖代谢运输系统，以保障机体代谢平衡。无论是健康人群还是糖尿病患者，不吃早餐都会对“生物钟”的基因表达造成影响，诱发糖化血红蛋白和餐后血糖升



高，胰岛素敏感性降低，出现胰岛素抵抗，胰岛β细胞增殖减少和细胞凋亡。代谢紊乱会为各种慢病埋下隐患。

华中科技大学同济医学院武汉市中心医院临床营养科主任许淑芳表示，早餐是人体一天营养的“校准器”，不吃早餐会形成营养缺口，补也补不回来。英国剑桥大学《营养学会报》刊载了一项涉及3万多人研究显示，不吃早餐会错过牛奶中的钙，水果中的维生素C，谷物中的纤维以及维生素A、B1、B2等，可能会导致一整天都营养不足。此外，叶酸、镁、铁、磷等营养素摄入不足可能会加剧慢病发展。研究还发现，这些本该在早餐中摄入的营养素，在其他用餐时间中无法得到有效补充。

上述研究还表明，不吃早餐的人摄入的能量、碳水化合物、总脂肪、饱和脂肪以及添加糖要明显多于吃早餐的人。尤其是不吃早餐硬挨饿到中午的人，会因为饿得太久，零食摄入增多，午饭及晚饭的

饥饿感更强，造成“早餐吃少、中午吃饱、晚上吃撑”的状况。而且，不吃早餐者的饮食质量总体上低于吃早餐者。研究表明，在一日食物内容和总热量完全相同的情况下，早餐吃得多吃早餐者。研究表明，在一日食物内容和总热量完全相同的情况下，早餐吃得多吃早餐者。研究表明，在一日食物内容和总热量完全相同的情况下，早餐吃得多吃早餐者。

许淑芳表示，长期不吃早餐会增加肥胖、高血脂症和糖尿病的患病风险，让胃病、胆结石等缠身，易出现心慌、乏力、注意力不集中等问题，影响认知能力、学习成绩和脑力工作能力，还容易加速衰老。日本一项研究表明，没时间或不习惯吃早餐的人更容易出现焦虑、抑郁等负面情绪；英国研究显示，几乎不吃早餐的学生，平均成绩比经常吃早餐的人相差近两个等级。长期不吃早餐，还容易诱发全身炎症。《营养学》杂志刊登一项针对7万多人的研究发现，和每天吃早餐的人相比，不吃早餐的人C-反应蛋白超标的风险增加了86%。

## 健康早餐“四要三不要”

每天吃早餐，是世界卫生组织提倡的健康生活方式。我国膳食指南也建议，一日三餐规律饮食。阮光锋说，一顿充满活力的早餐需要包含以下四类食物：

淀粉类主食。碳水化合物可直接转换成脑部必需的“燃料”——葡萄糖，支持大脑的思考、记忆和解决问题。早餐吃馒头、面包、燕麦片、面条、包子、杂粮粥等淀粉类主食，能保证一上午的工作效率。

优质蛋白质。奶类、豆类、蛋类，可使血糖缓慢上升后维持在稳定水平。牛奶、豆浆、酸奶中的酪氨酸还能促进身体分泌多巴胺、肾上腺素，让人的思维变得更敏锐。此外，牛肉、瘦肉、鱼虾、鸡胸肉等也含有丰富的蛋白质。

新鲜果蔬。苹果、猕猴桃、橙子、香蕉，都可以作为早餐的一部分，能够提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物，有助保持肠道正常功能，利于营养吸收。

一小份坚果。坚果富含钾、钙、镁、铁、锌等矿物质，其中的卵磷脂还可以帮助合成神经递质乙酰胆碱，改善神经系统功能。

许淑芳建议，根据年龄特点选择适合的早餐，能让人活力满满，全天不累，身体更健康。例如，老年人消化功能变差，早餐要少肉、低脂肪、高纤维、易消化，有慢病的老人最好喝燕麦粥，升糖指数低，更利于疾病管理；学生族

处于生长发育期，早餐一定要吃主食，如面包、花卷、包子，再搭配牛奶、新鲜果蔬，加强钙、维生素等营养素的摄入；上班族再忙也要吃早餐，建议每天一颗水煮蛋，选择膳食纤维丰富的杂粮粥、玉米、南瓜等，注意加点新鲜果蔬，再搭配一杯酸奶，加强胃肠蠕动。

许淑芳提醒，吃早餐要注意“三不”：

不宜过早或过晚。6时30分~8时30分之间最佳。晚上睡前1小时不要吃太多，否则容易影响第二天早餐的食欲。早上时间紧，要想吃得营养全面且舒适，可以在前一天晚上做出半成品，趁热冷藏冰箱里，早上将做好的粥或面食微波一下就行了。

不要过于单一。“中国传统早餐中，油条+豆浆、白粥+馒头的吃法真的应该更换了。”许淑芳建议，早餐不该怕麻烦，应多吃粗粮、杂粮粥，搭配一颗鸡蛋、一杯牛奶、一碟凉菜或焯菜，外加一小把杏仁、腰果、开心果或核桃仁，早餐后吃点水果就更完美了。

不要太咸太油腻。大早上不宜吃得太油，油条、油饼、煎培根、煎火腿、汉堡、炸鸡等食物脂肪含量太高，经常食用不利于健康。蛋黄派、饼干、方便面、起酥面包等加工食品中不仅添加了很多油脂，糖、盐也常常过多，更不应常吃。此外，咸菜、酱菜等高盐食物也要少吃。

（据《生命时报》）

# 秋冬进补5个“不”



补品价格昂贵是因为产量少，不是越贵越好，适合的才是最好的。燕窝、鱼翅等一些价格昂贵的传统补品，其实并无奇特的食疗

作用。患有肾结石和高血压等实证的老年人，服用人参会使病情加重，甚至发生其他意外。

补不可过多。药物是

有偏性的，服用过量则有害。临床发现，过多服用人参可导致“人参综合征”，会出现身体不适、流鼻血、失眠等症状；过量服用参茸类补药，可引起腹胀、不思饮食等问题。

药补不如食补。“是药三分毒”，药物再好也不能代替食物。中医认为，食补可补精益气。食补包含两层含义：一是用五谷、五菜、五果、五肉这些人体赖以生存，又为脾胃所喜的自然食品，作为补益品；二是通过调理脾胃，使胃气得到保护，正气自然就会

得以充养。比如，体内有火热的人，可多吃新鲜果蔬；爱出汗的人有不适时，可借助有酸、辣等味道的食物促使身体发汗，以排出邪气，比如喝点酸辣汤。另外，驱除身体邪气，还可在医生指导下用菠菜、莢菜、猪羊血等通利肠胃。

特殊人群不补。进补有明确的人群限制，孕妇、儿童、高血压病人等不宜进补。孕妇滥用补品可殃及胎儿甚至导致流产、早产，儿童滥补可造成性早熟。若有特殊需要，须在专业医生指导下进行。（据《生命时报》）