

# 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,无法满足食物多样性的平衡膳食原则。

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



## 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,有助于保持肠道正常功能,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,趁热冷藏在冰箱里,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换换了。”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,早餐后再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,更不应经常吃。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、葵菜、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》)

## ◎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

不要只挑贵重药材。