



## 健康问诊

您身边的家庭医生

“早餐马虎、午餐凑合、晚餐丰富”，这是很多人的生活常态。《2010~2012年中国居民营养与健康状况监测报告》显示，8.6%的居民不能保证每天都吃早餐。即使你每天都吃早餐，也不代表你的早餐达标了，我国居民早餐营养不充足的比例在80%以上。除了不吃早餐、早餐营养不均衡，国人还普遍存在早餐吃太快、早餐不卫生等几大问题。营养的早餐“长什么样”？本期健康问诊集纳了诸多健康专家的意见，与您分享。

□ 蔡富根/整理

### 指南

#### 早餐吃不好，会带来哪些问题？

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。

**第一，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。

**第二，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。

#### 真正的营养早餐是长这样的

**1、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，比如杂豆粥、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。

**2、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”。

**3、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，水果蔬菜至少要有的一样。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。

## “早餐不能马马虎虎，更不能可有可无” 早餐吃不好，问题真不少！

健康生活从早餐开始！

# 营养早餐



### 提醒

#### 对身体不好，这些早餐习惯得改了

##### 1、不吃早餐

时间紧是不吃早餐的首要原因。其次为早上没食欲、不习惯吃早餐，另外还有人认为“吃早餐没必要，直接吃午饭”。

中国营养学会秘书长杜松明表示，不吃早餐很易导致营养物质摄入不足，临床上还发现不吃早餐易引起胃病和胆结石。另外，不吃早餐，中午的饥饿感更强，会在短时间内摄入更多食物，反倒引起能量摄入过多，进而导致肥胖的产生。

**解决办法：**可提前做好早餐规划，提前想好第二天早上要吃什么，提前做准备，就可以为第二天早上节省不少时间。曾连续600多天坚持做不同类型早餐的美食达人李唯建议，只要前一天晚上拿出一点点时间出来准备一些主食，比如预约好五谷粥，早上起来再煮颗鸡蛋，洗点水果。利用早上15分钟洗漱时间，就可以比较从容地做一份早餐。

##### 2、早餐乳制品和果蔬摄入不足

**解决办法：**坚持在早餐中加一份(约100~150克)新鲜果蔬，一份简单的清爽拌菜，或早上起来后切一个苹果或桃子，洗点圣女果、葡萄，最简单的吃根香蕉也行。对于乳制品，杜松明建议，可通过喝牛奶/酸奶或者面包里夹一片奶酪的方式，来保证乳制品摄入。

##### 3、狼吞虎咽吃早餐

早上时间紧，赶紧扒拉两口就赶去上班，这是很多人的常态。杜松明表示，从营养学上讲，用餐时间在20~30分

钟，这样才能保证身体对食物中的营养物质进行充分的消化和吸收。

**解决办法：**早上尽量以软食为主，不要吃太硬、太干的食物，方便咀嚼。即使是软食，也应细嚼慢咽，让食物中的营养物质更易被人体吸收。早餐时间本来就短暂，不要“就着”手机或者电视吃饭了，吃饭时要专心，否则既影响消化，又浪费时间。

##### 4、早餐经常一个样

每天的早餐都是一个样并不好，一方面没有新鲜感，很难激起好的食欲，另一方面营养物质可能也不够全面。

**解决办法：**膳食指南建议，平均每天不重复的食物种类数达12种以上，按一日三餐分配，早餐至少摄入4~5种食物。同类食物之间可以互换(大米、小米、玉米等可互换，豆浆、豆腐可以互换等)，烹饪方法也可以调整改变(煮鸡蛋、鸡蛋羹、鸡蛋汤等换着吃)。

##### 5、只吃“牛奶加鸡蛋”

不能给身体提供足够的能量。牛奶、鸡蛋是营养早餐中重要的组成部分，但不能算一份完整的早餐。牛奶、鸡蛋无法提供人体必需的碳水化合物，吃后会很快感到饥饿，从而间接影响人的工作学习效率，对儿童的影响尤其大。

**解决办法：**吃牛奶、鸡蛋的同时，应搭配粥、馒头等主食补充能量，最好再加一份蔬菜，让营养更均衡。

### 支招

#### 告诉你，这些早餐少吃为好！

##### 1、豆浆+油条

豆浆和油条是大家经常选择的早餐，美味、方便，一直很受欢迎，但早餐这样吃其实并不十分健康。因为油条是高温油炸食物，虽然好吃抗饿，但油质远远高出人体需求，摄入过多不仅会发胖，还易使大脑产生疲劳。而且有些路边摊的油会反复使用，炸出的油条不卫生也不健康，并不适合经常食用。豆浆中含有蛋白质，但营养成分过于单一，不够丰富。

##### 2、剩菜剩饭

许多人会有一个习惯，将前一晚剩的饭菜在早上热一热直接当早餐，省时、省力又方便，而且还不浪费，但这样的早餐并不利于健康。因为剩菜经过一晚的氧化会产生大量的亚硝酸盐，尤其是绿叶菜，亚硝酸盐一旦产生便无法去除，即使是把菜热透，菜中的营养价值早已不复存在了。所以，建议大家不要将剩菜剩饭作为早餐食用。

##### 3、夹馅面包

夹馅面包搭配牛奶也是很多人的早餐选择，但是夹馅面包的热量很高，在制作过程中会加入很多热黄油、糖、果酱等，碳水化合物的比例并不低，早餐经常食用不仅没有营养，还容易使人发胖，不利于健康。而且，糖分太多的早餐有个坏处，它会让人血糖很快上升，又很快降下去，而且会降得偏低，使人变得没有精神。

##### 4、早餐吃得过于油腻

油脂高、热量高，不易消化。很



多人意识到早餐的重要性，但大量摄入高蛋白、高热量、高脂肪的食品，比如奶酪、汉堡、油炸鸡翅、煎炸食品等。中国营养联盟高级营养师徐静表示，过于“营养”的早餐只会加重肠胃负担，对身体有害无益。吃油条、喝豆浆更是有许多人的早餐“标配”。油条在高温油炸过程中，营养素被破坏，并产生致癌物质，对人体健康不利，而且许多店家炸油条的油卫生没有保障，如果是长期使用的剩油对身体的伤害更大。徐静建议，豆浆最好选不加糖的。如果早餐吃得过油，那么午餐、晚餐要避免煎炸食物。

##### 5、把零食当早餐

营养不足，长期下来造成体质下降。许多学生、白领早上来不及吃早餐，就会去便利店买几包零食充饥。徐静表示，这种吃法虽然节省时间，却伤了肠胃。零食大多含糖量高，会造成营养不良或肥胖，边走边吃不利于消化和吸收。如果时间实在紧迫，可以选择坚果类零食外加牛奶、豆浆，补充能量的同时增加营养摄入。

#### 这些关于早餐的谣言，你信了吗？



##### 谣言：早餐不能吃凉的

**真相：**天气转凉，不少人认为早餐不能吃凉的，也不能食用“寒性食品”，否则会导致寒气入肚。美国食品技术协会高级会员、科学松鼠会成员云无心解释，其实所谓的“寒性食品”本身就是似是而非的概念，“虚寒食品导致生理不顺”也没有事实依据。

##### 谣言：饼干代替早餐主食

**真相：**不少人图方便，喜欢把饼干类食物当做早餐的主食。中国经济报在腾讯辟谣平台写过由于饼干的营养物质单一，非常不利于人体在早晨全面吸收各种营养。且饼干的含糖、含油量也不少，对人体健康不利。关于苏打饼干、全麦饼干、夹心饼干都不建议做早餐主食，可做零食。

##### 谣言：空腹不能喝牛奶

**真相：**不少网友表示，空腹的时候不能喝牛奶，对肠胃不好，会引起腹痛。云无心对记者表示，“空腹不能喝牛奶”主要是考虑到部分人存在着乳糖不耐受，这一类人空腹喝牛奶会出现腹胀、腹泻等不良症状。但如果并没有乳糖不耐受情况，任何时候喝牛奶都是没有问题的。

### 延伸

早餐在人们的日常生活中有着重要的位置，关于早餐的说法也不少，长期不吃早餐会减肥、早餐不能吃凉的……这些说法是否为真呢？本期辟谣来了。

##### 谣言：不吃早餐可减肥

**真相：**生活中，不少需要减肥的人群会通过节食来达到减肥的目的，认为摄入过少的食物会促使脂肪的消耗。首都医科大学附属北京友谊医院营养科营养师毕妍霞在辟谣平台上表示，人的身体在能量供应时首先消耗的是葡萄糖和糖原，最后消耗的才是脂肪，所以不吃早饭并不会消耗脂肪，反而还会增加肥胖的可能性。因为不吃早餐，中午饭就会进食过多，多余的能量留在体内就变成了脂肪，时间久了就会导致体重增加。

### 分享

#### 向你推荐几款简约营养早餐



##### 成年人(男)

- 1.花卷1个(面粉60克,小麦胚芽20克),白煮蛋1个(约50克),牛奶1杯(约200毫升),拌黄瓜1盘(约75克);
- 2.鸡蛋西红柿汤面1碗(西红柿100克,鸡蛋50克,面条50克),牛奶1杯,梨1个(约100克);
- 3.鸡蛋饼1张(面粉、鸡蛋各50克),芹菜拌腐竹1盘(芹菜75克,腐竹25克),牛奶1杯(200毫升),橘子1个(约100克);
- 4.火腿三明治1份(全麦吐司两片约50克,生菜25克,火腿片25克,番茄酱10克),酸奶1杯(约150克),橙子1个(约100克)。

##### 成年人(女)

- 1.蒸红薯1个(约50克),果仁菠菜1个(菠菜75克,花生仁10克),酸奶1杯(150克),香蕉半根(50克),荷包蛋1个(50克);
- 2.青菜鸡蛋面(小油菜100克,鸡肉25克,面50克),牛奶1杯,芒果1个(约50克);
- 3.牛奶水果燕麦粥1碗(牛奶200毫升,燕麦片50克,蔓越莓50克,蓝莓50克,南瓜子10克),煎鸡蛋1个(约50克);
- 4.鲜肉包1个(面粉50克,猪肉15克),牛奶1杯,青椒拌豆腐丝1盘(青椒50克,豆腐丝20克),木瓜1份(约100克)。

##### 中老年人

- 1.杂粮粥1碗(大米10克,小米10克,红豆10克),牛奶1杯(200毫升),烧麦1个(小麦粉10克,糯米15克,肉15克),燕麦羹(鸡蛋50克,胡萝卜丁20克,豌豆20克);
- 2.蔬菜鲜虾鸡蛋面(小油菜50克,海虾20克,鸡蛋50克,面60克),牛奶1杯(200毫升),橙子1个(约100克);
- 3.西葫芦鸡蛋饼1份(小麦粉60克,鸡蛋50克,西葫芦丝50克),牛奶1杯,桃子1个(约100克);
- 4.牛奶水果燕麦粥1碗(燕麦35克,蓝莓30克,香蕉30克,牛奶200毫升),全麦吐司1片(约25克),白煮蛋1个(约50克)。