## 

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/09/20 15:32

俗话说:早饭要吃好、午饭要吃饱、晚饭要吃少。而英国的一项最新研究,也印证了古人的这一说法。伦敦罗汉普顿大学的生物心理学家吉伯森最近在英国《营养学报告》杂志上撰文表示:吃消化慢的食物,会让你的头脑更加清醒,记忆力也更好。耶鲁大学医学院的神经生物学家哈维斯也表示,"当你要去考试或者会谈的时候,肚子稍微空一点儿有好处。"

清早起床后,胃肠的消化功能还比较弱,因此吃得太多会给身体带来负担,从而减少对大脑血液的供应,影响大脑的灵敏度,不利于我们保持清醒的头脑。

究竟早餐吃多少才能既保证营养供应,又保持头脑清醒呢?通常,对于一个成年人来说,每天早晨吃一两主食、喝一杯125毫升的牛奶或酸奶就足够了。此外,也可以搭配一些水果。如果在吃水果前,你已经饱了,不妨把水果带到单位,可以在上午10点左右加餐。早晨吃一个鸡蛋、一点小菜和一些坚果也是不错的选择,因为它的脂肪含量非常少,既能让你保持苗条身材,又能为身体提供均衡的营养。

另外,早餐主要是维持我们一上午的精神状态,除了在量上有限制,食物选择上也有讲究。如燕麦粥、八宝粥等消化慢的食物,就比白粥好,或者吃点含粗粮的食物。既利于胃肠的消化,又能在整个上午为头脑源源不断地提供养分。

健康的营养早餐建议:牛奶一杯,鸡蛋1个或熟肉一份,全麦面包几片或馒头一个等,蔬菜一碟如烫菠菜、甘蓝菜或空心菜等,也可吃生菜沙拉,水果一个或鲜果汁一杯。