

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/09/24 18:23

家长最常问的问题大概是有什么食物能令子女读书更好,身体更健康?据香港成报报道,答案就是早 餐。

一般人每日的营养摄取比例最好为4:3:3。即是说,早餐所占的分量,还要比午餐和晚餐为多。何解早餐如此重要?一般的生活作息,由前一天晚餐结束至另一天起床,已相隔七至八个小时以上。

如果不进食早餐,供给大脑及肌肉的葡萄糖会被耗尽。葡萄糖是大脑唯一的食粮,当大脑处于捱饿的情况下,注意力将无法集中,反应变得迟钝,因而影响学习效能。故有研究显示,常吃早餐的小孩较为聪明,脑筋亦比较灵活。

经常有人问:"每天少吃一餐,可以减肥吗?"根据调查显示,不吃早餐非但不能减肥,相反会增加患上痴肥的机会。理由很简单,小孩子肚饿便会找东西吃,最方便的食物莫过于零食,经常进食这些高脂、高糖的零食,摄取过多能量,导致小孩子的脂肪细胞不断增生,日后想减肥就更难上加难。倘若不想子女的脂肪上升,为他们准备一份既简单又健康的早餐,乃是最佳的办法。

所谓健康早餐,并非指香肠加双蛋,亦不是白粥加炒面,应是牛奶加麦皮、麦包或粟米片。牛奶 含丰富的钙质和优质的蛋白质,有助孩子快高长大。至于全麦的麦皮面包等食物,能供给大脑及肌肉 能量;当中所含的维他命B,可促使能量更有效地释放出来,让子女们每一天都能健康活泼地成长。