

如何吃早饭才是正确的?

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/03/13 17:28

很多上班族有着这样的早晨:被闹钟叫醒后,挣扎了一二十分钟,才揉着疲惫、瞌睡的眼从床上爬起来,因为分秒必争,不吃早饭就冲出家门;或者打开空无一物的冰箱又关上,挤进了上班人群,在汽车 尾气和灰尘中啃咬着路边刚买的油条、蛋饼……

营养学家提醒,早餐是营养供给中非常重要的一环,无论是"上班族"还是为人父母的家长,每天早起一刻钟,给自己和孩子准备一顿良好的早餐,这应是每天的"必修"功课。

不吃早餐影响健康、学习

早餐摄入的能量占全天能量摄入的30%,经过一夜睡眠,身体有10多个小时一直在消耗能量却没有进食,人体需要含丰富碳水化合物的早餐来重新补充、储藏能量。长期不吃或不科学地吃早餐对身体健康有严重的危害。

成人篇

- 1、消化道易生病:不吃早餐首先会精神不振,并影响胃酸分泌、胆汁排出,这会减弱消化系统功能,诱发胃炎、胆结石等消化系统疾病。
- 2、不能减肥反增肥:不吃早餐还会使人在午饭时出现强烈的空腹感和饥饿感,不知不觉吃下过多的食物,多余的能量就会在体内转化为脂肪,时间长了脂肪在皮下堆积反而导致肥胖。
- 3、抵抗力下降:因为不吃早餐引起的营养不良,还会导致机体抵抗功能下降,易患感冒、心血管疾病等各种不同疾病。
- 4、损害女性容颜:对女性来说,不吃早餐只能动用体内储存的糖元和蛋白质,久而久之会导致皮肤干燥、起皱和贫血,加速衰老。

儿童篇

不吃早餐对儿童的不良影响远甚于成人,除危害到现在的健康外,还严重影响他们的生长发育和 学习效果。

- 1、导致营养和发育不良:不吃早餐的儿童,全天能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和某些矿物质,如钙、铁、维生素B2、维生素B12、维生素A、叶酸等的摄入低于吃早餐的儿童。早餐所提供的营养素很难从午餐或晚餐中得到补充,不吃早餐或早餐营养质量差,是引起全天能量和营养素摄入不足的主要原因之一,长期下去,影响青少年的营养状况和生长发育。
 - 2、影响学习能力和成绩:学习是一项繁重的脑力劳动,大脑惟一能够利用的能源是血中的葡萄糖

,即血糖。不吃早餐或早餐营养质量差,血糖水平相对就低,不能及时为神经系统正常工作输送充足的能源物质,从而影响学习能力和学习成绩。根据对比实验,不吃早餐的青少年在图形识别的错误率、反应能力和数学测试方面的成绩都低于吃早餐的青少年。早餐营养质量好的青少年,标准考试的成绩、逻辑思维能力、创造性思维能力和身体耐力等明显较好,其它表现如迟到、缺课等现象也明显比营养质量差的青少年少。

要素:粮谷类+蛋白质+蔬菜水果

中国营养学会在《中国居民膳食指南》中建议:三口之家健康早餐结构应该包括:谷类300~500克,蔬菜类400~500克,水果类100~200克,畜禽肉类50~100克,鱼虾类50克,蛋类20~25克,奶类及奶制品100克,豆类及豆制品50克,油脂类25克。

专家提醒,早餐是一天中最重要的一餐,吃营养充足的早餐,不仅有益于现在的健康,而且有益 于将来的健康。营养健康的早餐应该包括丰富的优质蛋白质、各种矿物质和维生素,具体操作时有一 个重要指标,就是应该包括粮谷类、蛋白质和蔬菜水果三大必需品,缺一不可。

同时,早餐坚决不主张油腻,因为高脂肪食品会导致大脑供血不足,影响孩子和脑力劳动者工作的准确性。早上吃太多油腻食品,如油条、油饼、巧克力、汉堡包等,上午容易犯困、注意力不集中,经过油炸的面粉,如油条,其中的营养素还被破坏。同样道理,如果早餐吃鸡蛋,建议尽量选择煮鸡蛋而非煎鸡蛋。

营养早餐的多种搭配法

当然,早餐的选择可以是丰富多样的,只要满足三大"必需"原则,你也可以发挥聪明才智做一份简单又营养的早餐。

- 1、酸奶+菜包/肉包+蔬菜:酸奶含丰富的乳酸菌,对人体的贡献甚至大于牛奶。但是酸奶不能早上空腹喝,最好和包子、馒头等搭配吃。如果是素包如香菇菜包等,营养就比较齐全了;如果喜欢吃肉包,必须再补充些蔬菜、水果,或者用蔬菜汁、水果汁代替,最好是鲜榨的。
- 2、养颜八宝粥:女性白领如果有条件,可以前天晚上做好八宝粥,放入大米、红豆、花生米、枸杞子等,第二天早上热了吃,便捷又养颜。
- 3、降血糖牛奶麦片:把麦片先用开水冲好,再加入牛奶。这一搭配比较适合血糖高或有糖尿病家族遗传的人。

春天正是孩子生长发育旺盛的季节,不少孩子午餐在学校吃,丰富性难以保证,所以早餐的作用 尤其重要。最好所有的家长都能勤快些,早起一刻钟,为自己的孩子准备一份丰富、营养的早餐,让 他"随风拔得快"。