

2025賽 0鏈 6鏟 02:29:37 - 1

，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”。