

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 彦 汉 绀 愼 施 浜 ゆ 禎 早餐的最佳时间

健康

浣滑

鎏 賤 戣 浜 庸 緬 2008/04/07 18:33

通常人在7点左右起床后20至30分钟再吃早餐比较合适，因为这时人的食欲最旺盛。早餐与中餐应有一定间隔，一般4至5小时左右为好，也就是说早餐7至8点之间为好，如果早餐过早，那么数量应该相应增加或者将午餐相应提前。另外，起床后先喝点水再吃早餐比较合理。

有些人早餐吃得很早，一方面是为了赶着去上学、上班，另一方面，年纪大的人习惯早起，吃早餐的时间自然也就提前到了早晨五六点钟。研究显示，早餐吃得这么早，反而不利于肠胃消化吸收。

在夜间的睡眠过程中，人体大部分器官都得到了充分休息，惟独消化器官仍在消化吸收晚餐存留在胃肠道中的食物，到凌晨才真正进入休息状态。如果早餐吃得过早，就会影响胃肠道的休息，使消化系统长期处于疲劳应战的状态，扰乱胃肠的蠕动节奏。特别是老年人，胃、肠、胰的消化酶分泌减少，消化吸收及代谢功能下降，如果起得很早，又有晨练的习惯，起床后马上吃早餐，势必会影响胃肠功能，同时也对晨练不利。

经过一夜睡眠后，人体从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量水分，早晨起床后体内处于一种生理性缺水状态，因此，别急着吃早餐，先喝一杯白开水，既能纠正生理性缺水，又能降低血液黏稠度，改善器官功能，对防止一些疾病的发生有很大好处。