

早餐对人的健康极为重要。现代生理学家研究表明，人在空腹时的正常血糖水平为80—120毫克/100毫升血。如果血糖水平过低，便会感到饥饿和疲乏，甚至出现头晕，站立不稳或心悸。体内血糖水平的维持，主要取决于一天当中第一餐的进食种类和数量。不吃早餐，就很难维持体内正常的血糖水平，就会出现低血糖，直接影响工作、学习和身体。同时还会出现精力不集中、反应能力差和应激力下降，严重者可出现虚脱、低血糖昏迷等。

早餐不吃，前一日晚上至第二天中午午餐的时间太长，这中间胃液及激素的分泌将失去平衡，结果会造成偏食。偏食对健康将产生不良影响。

有些人为了减肥而不吃早餐这也是错误的。实际上，少吃一顿也减不了肥。因为人挨饿是有限度的，空着肚子进午餐反而会吃得更多。

早餐一定要吃，因为早晨胃液的分泌并不旺盛，胃里也没有任何食物，这时吸收力更强，尤其是对维生素和矿物质的吸收是一天中最好的时刻。早餐控制热量，多摄取蛋白质，这才是减肥的原则，也是健康之本。

经常不吃早餐的人，在长时间空腹后如果狼吞虎咽地吃午餐，还容易发生燥渴，犯严重的食后困倦症；空腹的时间过长，消化液的分泌就会减少，造成功能障碍，这也是引起胃肠病的主要原因。

在国外，早餐是人一天中最重要的一顿饭，如果每日吃一顿丰富的早餐，能让你长寿。这是加州大学最近在一次调查中发现的。在7000个接受追踪调查的男女中，发现习惯不吃早餐的人的死亡率较之吃早餐者高40%。另外，霍普金斯大学的一次在以80—90岁老人为对象的调查中发现，他们长寿的唯一共同点是——每天坚持吃一顿丰富的早餐。

研究还表明，人们在不吃早餐时，特别是青少年不吃早餐，会直接影响智力水平。有学者曾对8—13岁少年儿童早餐类型与智力发育的关系进行研究，发现吃高蛋白质早餐的孩子其智商的平均得分最高，其次为吃高糖分早餐的孩子，而不吃早餐的孩子智商得分最低。由此说明，对于处在生长发育阶段的少年儿童，不但要按时吃早餐，同时还要注意早餐的质量。

从营养学的观点来看，早餐除有热牛奶或粥外，还应有谷类食品、动物蛋白质、鸡蛋、精肉、水果或蔬菜，以及含有少量脂肪和糖的食品。