

生活节奏的加快让许多人把早餐看成可有可无，甚至于根本不吃早餐。然而新加坡健康专家指出，早餐不吃主食，吃零食充饥的做法最损害肠胃等健康。

一般来说，人早晨起床后大约有近10个小时左右没有进餐，胃处于空虚状态，血糖水平降低。开始活动后，大脑与肌肉消耗糖，血糖水平会继续下降。这时如果还不进餐，体内就没有足够的血糖可供消耗，严重的会出现低血糖，而人体会感到精神不振、倦怠、疲劳、反应迟钝。另外，长期不吃早餐还会导致消化系统紊乱，使人患上胃肠道疾病，如慢性胃炎、胰腺炎等。

“人体经过一夜睡眠消耗了大量的水分和营养，清晨已处于半脱水状态，且各种消化液分泌不足，吃干食会难以吞咽，对食物的消化和吸收也不利。”专家说，“单纯以谷物食品和面包为主的早餐会导致人在一天中精力不足。因为碳水化合物虽然使人在短时间内充满能量，但很快会再次感到饥饿，临近中午时血糖水平会明显下降。”另外，如果早餐吃零食也不能够给身体补充足够的营养素。

专家还建议，应该增加面包等主食，这类谷类食物可以使人体得到足够的碳水化合物，还有利于牛奶的吸收。同时，酸奶是不能空腹喝的，西红柿、香蕉、梨等口味呈酸性的水果和粗纤维的水果也都不利于早上空腹吃。

最后专家提示，早餐一定不要一边走一边吃，也不要早起喝咖啡。

但是，当你无法抗拒零食对你的诱惑，可是还想保持姣好的身材，你又担心零食会影响营养的吸收，于是吃零食就成了你的一种心理负担，你该怎么办呢？其实，你不用改变吃零食的习惯，关键在于挑选那些能让你的嘴忙碌而又不会害体重的食品，并学会合理吃零食，这样，你甚至能够因此而补充正餐营养的不足。