

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 桷 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 序 汉 绀 愼 施 洪 卣 侯 营养早餐餐单搭配

健康

浣滑

鎏賤戩浜庸細2009/03/23 13:46

长辈自小就提醒我们：早餐一定要吃得饱，要不然上学都没精神。早前更有科研单位发布早餐调查，说很多白领都忽视早餐甚至是不吃早餐，以致影响身体健康。其实，早餐搭配是有讲究的。

早餐搭配要三类以上

一顿营养早餐最好包括三类以上的食物，如谷类、豆奶类、肉类、蔬菜水果类等，种类越丰富营养价值越高。一般推荐选用饺子、包子等，这样一种食物就包含了两类物质：谷类和肉类，然后再选择牛奶或豆浆，再加上一些蔬菜和水果。还有一种就是热的稀饭、燕麦片、热豆花或山药粥等，配点蔬菜、面包、水果、鸡蛋。

少吃煎炸食物

早餐最好不要吃煎炸的食物，如油条等，此外，油条含铝元素，长期食用的话可导致铝在体内的积聚。早餐也不宜空腹喝牛奶，以免营养吸收不完全，要先食用部分碳水化合物（谷物）后再饮用；早餐也不宜单纯喝白粥一种，营养和热量不足。

营养早餐餐单搭配

A餐：鸡蛋1个（50克）+菜肉包1个+牛奶250ml，热量大约为380千卡，上午加餐一个苹果200克，大约90千卡。

B餐：拌黄瓜1条200克+豆浆300ml+燕麦瘦肉粥1碗，热量大约为380千卡，上午也可加餐鸡蛋或水果，大约一个分量是90千卡。

卡路里话你知

早前有科研单位发布早餐调查，说很多白领都忽视早餐甚至是不吃早餐，以致影响身体健康。不过你又知不知道，如果吃得不注意，吃早餐分分钟会变成增磅，想吃得健康，就要留意一下以下卡路里数值，好自己配搭一份低卡早餐哦。（梁旭华）