早餐吃得好减肥抗衰老

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2006/12/25 17:49

中国俗语说：“ 早吃好，午吃饱，晚吃少 ”是有道理的。每天进食适当能量的营养早餐，就能增强体质，起着防病、减肥、抗老的保健效果。

人体所需要的能量主要来自于糖。人早晨起床后，已大约１０小时没进餐，血糖水平也降到了进食水平。如果还不进餐，人体会感到倦怠、疲劳、暴躁、易怒、反映迟钝。

营养学家调查表明，许多车祸的发生都与肇事者血糖水平过低，反应迟钝有关。

人在睡眠中胃仍在分泌少量胃酸，如不吃早餐，胃酸会刺激胃粘膜，导致胃部不适，久而久之可能引起胃炎、溃疡病。不吃早餐，人体只得动用体内贮存的糖元和蛋白质，会导致皮肤干躁、起皱和贫血等，加速人体的衰老。

不吃早餐或早餐质量不好是引起全天的能量和营养素摄入不足的主因之一。早餐不但要吃，还要吃得好，否则难以补充夜间消耗的水分和营养，会造成血液粘度增加，增加患中风、心肌梗塞的可能。而且，早晨空腹时，体内胆固醇的饱和度较高，不吃早餐还容易产生胆结石。

吃好早餐的人比较不易发胖。

早餐吃高热量食品的人，再配合低热量的午、晚餐，脂肪不容易囤积。而早餐不吃或吃得太简单的人，根本无法提供足够的热量和营养，等到午、晚餐的时间，脂肪消耗的能力变差，而又吃进高热量的食物，结果是吃进的热量比消耗的热量多，反而容易变胖。

早餐食物可分为４类，即谷类、肉类、奶及奶制品和蔬菜水果类。如果早餐中上述４类食物都有，则营养充足；如果食用其中３类，质量仍属较好；如果只选两类或一类，早餐质量则较差。