

健康饮食

从早餐开始

早餐对人的健康极为重要。现代生理学家研究表明,如果人的血糖水平过低,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,会出现低血糖,直接影响工作、学习和身体健康,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。

看看你的早餐是否达标

根据营养学家的调查发现,目前有很多人没有养成吃早餐的习惯或是吃早餐过于随意。营养学家指出,如何吃好早餐其实大有学问。以下是健康专家提出的健康早餐新概念,看看你的早餐是否达标。

早餐最佳时间

为7点至8点

一些人早晨起得早,早餐便也吃得早,其实这样并不好,早餐最好在早上7点后吃。医学专家指出,人在睡眠时,绝大部分器官都得到了充分休息,而消化器官仍在消化吸收晚餐存留在胃肠道中的食物,到早晨才渐渐进入休息状态,所以早餐吃得太早,会干扰肠胃的休息,使消化系统长期处于疲劳应战的状态,扰乱肠胃的蠕动节奏。7点~8点吃早餐最合适,因为这时人的食欲最旺盛。另外,早餐与午餐以间隔4小时~5小时为好,如果早餐吃得过早,那么进食数量应该相应增加或者将午餐相应提前。

早餐吃冷食损健康

早餐吃热食才能保护胃气。中医学说的胃气,其实是广义的,并不单纯指胃这个器官,其中包含了脾胃的消化吸收能力、后天的免疫力、肌肉的功能等。因为早晨的时候,夜间的阴气未除,大地温度尚未回升,体内的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态,如果在这时候吃冰冷的食物,必定使体内各个系统更加挛

缩,血流更加不顺。也许刚开始吃冰冷食物的时候,你不觉得胃肠有什么不舒服,但日子长了或年龄渐长,你会发现怎么吸收不到食物的精华,好像老是不长肉,或是大便总是稀稀的,皮肤越来越差,喉咙老是隐隐有痰不清爽,时常感冒,小毛病不断,这就是长期吃冷食伤了胃气,伤了身体的抵抗力。

早餐酸碱平衡很重要

不少人早餐习惯吃馒头、油炸食品、豆浆,也有人吃些蛋类、肉类、奶类。虽然上述食品富含碳水化合物及蛋白质、脂肪,但均为酸性食物,酸性食物在饮食中过量,容易导致血液偏酸性,引起体内生理上酸碱平衡的失调,还会导致缺钙。

营养学家建议,蔬菜、水果含有碱性物质,只要早餐吃点蔬菜、水果补充一下就能做到膳食酸碱以及各种营养素的平衡。

(殷实)

牛奶鸡蛋并非完美早餐

很多上班族早晨起来,喝一大杯牛奶,煎一个鸡蛋,吃一些肉片,拿上一个水果便匆匆冲出了家门,感觉这样的早餐营养还不错。但营养专家指出,如此搭配,蛋白质、脂肪摄入量是够了,却忽略了碳水化合物的摄入。

营养学家指出,科学的早餐应该结构均衡,其蛋白质、脂肪、碳水化合物的量应该合理。其中,碳水化合物是基础,这一点很多人都认识不到。

中国营养学会推荐的膳食结构中,合理的早餐营养结构三大产热营养素蛋白质、脂肪、碳水化合物的产热值比例为12:27:60。由此可以看出,碳水化合物在其中所占的比例是最大的。而粮谷类食物是碳水化合物的主要来源。谷物早餐是最适合现代家庭中各年龄人群的理想早餐。相对于其他碳水化合物,谷物含有低脂肪、低胆固醇、能量持久释放等特点。

专家推荐的营养早餐

按照膳食金字塔分类,可以把食物分为谷类、蔬菜、水果、肉类和奶类,如果食用两类或者少于两类就算早餐质量差,食用其中3类则为早餐质量较好,如果能食用4类则为早餐营养充足。

营养专家依据这一方法为我们推荐了几个营养早餐方案:鸡蛋挂面可以配上一个桃子、一杯酸奶,这是一份高蛋白低脂肪的食谱,铁和维生素A、维生素C也不缺乏。一份瘦肉炒米粉则需要加一杯牛奶和一根香蕉,这份食谱的优点是营养素供应全面。春卷、豆浆和西瓜搭配也能满足能量和营养的需求。如果是油条、酱豆腐、鸡蛋粥,这份早餐就少了维生素、钙、铁等营养,应该添加黄瓜等蔬菜。

营养专家特别建议,早餐有两类食物不宜多吃:一类是以碳水化合物为主的食物,另一类是蛋黄、煎炸类高脂肪食物。因为摄入淀粉、糖分、脂肪和胆固醇过多,消化时间长,易使血液过久地积于消化系统,造成脑部血流量减少,脑细胞缺氧,于是整个上午头脑昏昏沉沉,思维迟钝。

(王文)

不吃早餐的危害

易堆积。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,等到午餐、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,当然易变胖。

血糖过低时开车危险

早晨起床后,人体已有10个小时左右没有进食,胃处于空虚状态,此时血糖水平较低。开始活动后,大脑与肌肉消耗糖(即血糖),于是血糖水平会继续下降。这时如果还不进食或进食低质早餐,体内就没有足够的血糖可供消耗,人就会感到倦怠、疲劳、暴躁、易怒、反应迟钝。美国营养学家的相关调查表明,许多车祸的发生都与肇事者血糖水平过低,反应迟钝有关,因此营养学家警告驾车者,血糖过低时开车与酒后驾车同样危

险。

不吃早餐老得快

在睡眠中,胃仍在分泌少量胃酸,如果不吃早餐,胃酸没有食品去中和,就会刺激胃粘膜,导致胃部不适,久而久之则可能引起胃炎、胃溃疡。不吃早餐,人体只得动用体内贮存的糖原和蛋白质,久而久之,会导致皮肤干燥、起皱和贫血等,加速人体的衰老。国外相关的实验证明,早餐摄入的营养不足很难在其他餐次中得到补充,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要原因之一,严重时还会造成营养缺乏症如营养不良、缺铁性贫血等。并且,一顿凑合的早餐,难以补充夜间消耗的水分和营养,会造成血液黏稠度增加,增加患中风、心肌梗死的可能。而且,早晨空腹时,体内胆固醇的饱和度较高,不吃早餐还容易患胆结石。(未文)

不吃早餐易发胖

有的人喜欢吃高热量的早餐,午餐和晚餐则为低热量或省略不吃;有的人早餐只是简单凑合,午餐和晚餐却相当丰盛、热量高。这两种人一天摄入的热量虽然相同,脂肪氧化的情况却不同。早餐吃高热量食品的人,再配合低热量的午餐、晚餐,脂肪不容