

《钱江晚报桐庐生活》健康大讲堂

面包+牛奶 豆浆+油条都是“不健康早餐”

早餐应该吃什么？一起来看看吧。

早餐很重要，这一点相信很多人都知道。但是你知道吗？面包、牛奶、清粥、咸菜、饼干……这些我们常吃的早点，其实都是“不健康早餐”。那么，早餐要如何改进？怎么才能吃出营养早餐？究竟几点钟吃早餐才靠谱？今天，我们就聊一聊营养早餐那些事。

常见的“不健康早餐”

面包+牛奶

面包和牛奶是很多年轻人常吃的早点，因为吃起来很方便。不过，面包+牛奶的吃法，主要弊端是含糖量较高，血糖很快升上来，又很快降下去，易疲倦。面包往往经过精加工，很多营养流失掉，营养不丰富。

改进：搭配粗粮，比如豆类、薯类等；同时配些生菜、番茄、小黄瓜夹在一起吃，营养更均衡。

豆浆+油条

烧饼、油条配豆浆是最流行的传统早餐。说它“不健康”，主要问题当然是油脂过高，易使人发胖。一根油条的油量，就相当于一个人一天的用油量，而且还较难消化，高温油炸后，营养素会被破坏，还会产生致癌物。

改进：这种搭配早餐还是少吃为好，吃的时候可以多吃些蔬菜。喝豆浆时最好不加糖或少加糖。

清粥+小菜

清粥、小菜是很多老年人喜欢的早餐，觉得清淡养生。不过，对于正在长身体的年轻人来说不适合，因为缺乏蛋白质。还有一个问题是，清粥、小菜虽无高油脂，但配粥的酱菜、腐乳等往往太咸。

改进：煮粥时可加五谷杂粮，营养高，也有饱腹感。喝粥时不要只配酱菜，可搭配

一个荷包蛋或一小份瘦肉，补充蛋白质。再配盘炒青菜，营养会更均衡。

饼干零食

有的忙碌的上班族来不及吃早点，就吃点饼干零食充饥。不过，对于早晨处于半脱水状态的人来说，这样吃不利于消化吸收，而且饼干等零食虽能在短时间内提供能量，但很快会感到饥饿。经常吃这个，易致营养不良。

改进：早餐不要吃太多干食，要保证摄入足够水分。如果时间很紧，可带鸡蛋、牛奶和水果到单位吃。

蔬菜水果

很多人为了减肥，早餐就吃蔬菜水果。其实早餐需主食来提供热量，保证一天的精神劲头，但蔬菜水果并不能满足需求。

改进：热量不足，应当加些谷物类和一个鸡蛋，以增加能量和蛋白质的摄入。同时还应喝点牛奶或豆浆补充身体水分。

早餐应该吃什么

广州市第一人民医院副主任中医师邓聪认为，一顿营养的早餐应该具备5个条件，即有淀粉类食物、优质蛋白质类食物、富含膳食纤维、维生素和多种营养素的供给量，早餐热量至少要占到全天总量的30%。

简单来说，营养早餐应包含4个要素：

- 1.面包、米粥等碳水化合物；
- 2.肉类、鸡蛋等动物性食品；
- 3.牛奶和豆制品；
- 4.新鲜蔬菜和水果。

“多食含有均衡蛋白质、维生素和矿物质的食物（如牛奶），可以帮助生长、补充身体消耗及维持生理机能平衡；吃流质食物，则有利于肠胃吸收；食用含有足够热量的食物，供给身体活动的能量；总之，早餐对于食物的要求是清爽而不油腻。”

不过需要指出的是，分量要掌握好，早餐不要过分摄取蛋白质；少吃高脂肪、高胆固醇的食物；控制盐分的摄取；油条等油炸食品也



不合适；女生爱吃的甜点中虽然含有砂糖、脂肪和碳水化合物等，但是营养价值并不高。因为，并不会成为人体所需的能量，不建议当做早餐。

到底应该几点吃早餐

你几点吃早餐？7点？9点？干脆不吃？

以色列特拉维夫大学的一项新研究指出：在上午9:30之前吃早餐，能够避免肥胖和糖尿病。研究结果发表在《Diabetes Care》杂志上。

浙江大学医学院人类遗传病专家祁鸣教授表示，人的激素分泌是有节律的。9:30这个时间点，应该是现代人的节律基因，根据上班族相近的工作时间，慢慢自主形成的一个时间节点。

一般来说，早餐与中餐间隔4~5小时左右为好，如果早餐较早，那么上午不妨加餐或者将午餐相应提前。

（据健康时报、人民日报、广州市第一人民医院、广州日报）

图说桐庐



近日，县迎春小学五年级语文组4位教师精心设计并有序指导五年级4个班级近200名学生开展了“书信游古州，播撒‘西部情’”的活动。书信游古州，是继“迎春·绿居”课程文化后的又一探究。 华菊芳



近期，桐庐县治水办（河长办）在各镇街自查自纠的基础上，组成联合督查组，对全县五水共治、河长制工作开展专项督查。县治水办督查组现场检查内容主要包括河长公示牌及排水（污）口标识牌是否规范、河道保洁情况、小微水体水质是否存在反弹等。督查中共发现问题49个，已通知相关镇街作出整改。 程婷



日前，在桐庐雷迪森度假酒店工会与行政人事部的共同组织下，全体员工分两批赴嘉兴南湖、乌镇春游活动。伴随着风和日丽、微风习习，桐雷的家人们尽情享受丰收的喜悦，充分展示了桐雷大家庭的和谐与温暖。 段莉萍



为加快推进“最多跑一次”改革，进一步提升全体工作人员的职业素养和服务水平，做到业务、服务同步。自本月8日始，县行政服务中心分三批次对350余名工作人员开展以窗口服务礼仪、服务规范实际操作技能为主要内容的培训。 卢飞燕



3月29日下午，县迎春小学三年级近200名少先队员，手执队旗，一路徒步，心怀庄重，到凤凰山革命烈士陵园扫墓，大队辅导员汪燕带领队员们庄严宣誓。一年一度的“清明节去凤凰山革命烈士陵园祭扫”是迎春小学三年级队员的必修德育课程。 邱良