早餐如何吃的健康又營養(作者: 秀傳醫院營養師 張水秀)

「快！快！來不及！要遲到了！」在現代生活中每天趕著上班上學，火速囫圇吃了幾口及匆匆忙忙的出門，甚至常將早餐忽略或享用不吃早餐來減肥者，大有人在。然而不管是因塞車、趕時間、怕胖、經濟考量、沒胃口……，假如你不吃早餐或吃了不正確的食物，都將影響一天的精神，日子久了健康也離你越來越遠。所謂一日之計在於晨，請問你的一天是如何開始的呢？

早餐的重要性：

人體一天所需的熱量及營養素，早餐應佔 1/4~1/3，如果沒有吃早餐，早上大約 10~11 點血糖就開始下降，注意力無法集中，會有昏昏欲睡感無精打采情緒低落，導致在學的學生成績不佳，用腦的上班族想不出創意的點子，付出體力的勞工朋友提不起精神來工作。

沒有吃早餐的人從昨晚到隔天中午，至少有 12 小時的時間，身體所需的營養得不到補給，只好消耗貯存於體內組織的養分來維持體力，如此對身體造成嚴重傷害。所以不要有不吃早餐用其他兩餐來補的觀念，而且長期不吃早餐的人，會有胃炎、胃潰瘍的傾向。對於想減重的人，也會因飢餓太久而大吃一頓，使脂肪更容易囤積而適得其返。體內的一些腺體，如：甲狀腺、腦下垂體，也會因不正常的生理現象，導致新陳代謝體質改變，而提高罹患各種慢性病的機會。

＊不愛吃早餐！小心５大危機：

1. 容易發胖

相撲選手不吃早餐就做劇烈的運動，然後在空腹狀態下攝取大量的食物，旋即午睡，這樣一來，很容易產生超重的肥胖體型。因為不吃早餐即劇烈練習所引起的空腹狀態，會使血液中的糖分降低，低血糖會促進生長激素的分泌；然後攝取大量的食物，使得生長激素的分泌更旺盛，組織脂肪就會不斷增加。如果持續這種生活方式，脂肪也會持續地蓄積。

2. 透支健康：

在呼籲「要吃早餐，不但要吃得飽，還有吃得好」方面，中西醫的看法如出一轍。「就短期而言，不吃早餐的影響的確不大，除了十一點的時候比較累一點，生活品質差一點，」但台北市立中醫院主治醫師田安然就提醒不吃早餐的人，特別是青、壯年人：「必須想到對整體身體機能的影響，或是二、三十年後的反應。」不當的飲食習慣，對於健康的侵蝕，不容小覷。

3. 易患慢性病：

長期不吃早餐就展開一天的工作，空著肚子的身體為了取得動力，就動用甲狀線、

副甲狀腺、腦下垂體等腺體，去燃燒組織，除了造成腺體亢進外，更會使體質變酸，長期容易罹患慢性病。至於目前的症狀也不妙，整天哈欠連連，而且血液循環不良，容易出現黑眼圈。由於人體各項生理活動要靠多種酵素的作用，才能維持功能正常，而酵素的活動與體內酸鹼度息息相關，因此酸鹼值的平衡，主要是為了提供酵素作用的良好環境。所謂酸鹼值通常以 PH 值代表，大於 7 是鹼性，小於 7 是酸性，而人體正常的 PH 值是 7.4，略偏鹼性，無論過低或過高，都會造成生理失調。

4.胃、腸不適

早餐的英文是 breakfast，本來就是「解除一夜禁食」的意思，晚餐以後不進食，如果隔天直到中午才進食，胃長期處於空蕩蕩的狀態，容易造成胃炎、胃潰瘍。排便也會異常。晨起進食時，身體通常會產生「胃結腸反射」的作用；當大腦將胃結腸反射的作用傳到排泄系統後，大腸便開始反應，將先前留在大腸內的廢棄物排出體外。如果經常不吃早餐，胃結腸反射的動作會逐漸減弱，最後引起便秘，長期可能導致更嚴重的病變。

5.心神不寧：

吃過早餐的孩子，情緒非常安定溫和；反過來，不吃早餐的孩子，精神較不穩定，有歇斯底里的現象。

＊如何正確的吃早餐：

早餐形式因年齡層、個人口味而有所不同。不管中西式營養都很豐富，可依個人營養狀況與喜好來選擇，最好能包含充足的碳水化合物（五穀根莖類）及一份含維生素 C 的水果。早餐不應該墨守成規一成不變，如：西式三明治、漢堡中火腿、乳酪、沙拉醬、蛋，可改成蕃茄、小黃瓜、苜蓿芽、高麗菜等，以避免蛋白質太高並提高纖維含量。飲料中的三合一咖啡、奶精及乳酪、瑪琪琳、奶油等，所含的飽和脂肪酸較易引起心血管疾病。中式的清粥小菜，如：稀飯內加些小米、紅豆或綠豆共煮，則其營養利用價值會更好，但要注意配以佐食的醬菜、鹹菜、肉鬆、魚鬆、豆腐乳、醃製小黃瓜、蘿蔔乾等加工食品，不但含有防腐劑及大量的鈉鹽，對於高血壓、腎病變的人會造成負擔，改成新鮮製品、燙青菜將更適宜。對於怕血膽固醇太高者，蛋類每星期建議食用 2～3 粒沒問題。一般而言，西式含有較多的蛋白質。

現代人由於工作關係，職業婦女也日益增加，通常是早餐吃的少，午餐隨便吃，晚餐是家人團聚時間，所以往往也是最豐富的一餐，如此與營養的養生之道“早餐吃的好，午餐吃的飽，晚餐吃的少”正好背道而馳，實是一大隱憂。親愛的朋友，為了自己的健康與家庭的幸福，從今天起，請開始重視早餐吧！讓每一天的生活充滿活力、神采奕奕。

＊中研營養資訊網

1. http://gao.sinica.edu.tw/health/plan.html(國民飲食指標)
2. http://gao.sinica.edu.tw/health/howeat.html(我該吃多少卡路里)
3. http://gao.sinica.edu.tw/health/howeat_one.html(我該吃的一份食物是多少)
4. http://gao.sinica.edu.tw/health/reminder1.html(降血膽固醇的方法)
5. http://gao.sinica.edu.tw/health/reminder4.html(早餐怎麼吃最健康)