

早餐的正确打开方式

现代人生活节奏快,很多人因为早上赶着上班、上学,没时间准备早餐,就随便吃点,糊弄过去。相关调查显示,中国人早餐的现状为:约20%的人不吃早餐,而吃早餐的人,又有相当一部分早餐结构不合理。广州医科大学附属中医医院内分泌科王文英主任中医师表示,不吃早餐危害大,“一日之计在于晨”,一天当中早餐最重要,它是一天能量供应的开始,不仅不能省,还要吃饱吃好。一份合格的早餐包括什么,快来跟着专家学一学吧!



不吃早餐危害大 各种疾病找上门

王文英表示,不吃早餐绝不是“饿一顿”那么简单,对人体的危害非常大,主要体现在以下5方面:

1.不吃早餐易得胆结石。胆囊内胆汁在晚饭后重新开始储存,若隔天不吃早餐,经过大约12小时的贮存、浓缩,胆汁中胆固醇饱和度较高,容易形成胆固醇结晶,日复一日,逐渐形成结石。而正常吃早餐的情况下,由于胆囊收缩,使胆固醇随着胆汁排出,同时食物刺激胆汁分泌,不容易造成胆汁中胆固醇饱和度过高,因此不易形成结石。

2.不吃早餐对消化系统的危害很大。正常情况下,头天晚上吃的食物经过6小时左右就从胃里排空进入肠道。第二天若不吃早餐,胃酸及胃内的各种消化酶就会去“消化”胃黏膜层。长此以往,细胞分泌黏液的正常功能就会遭到破坏,很容易造成胃溃疡及十二指肠溃疡等消化系统疾病。

3.不吃早餐对大脑危害很大,影响智力。虽说脑组织的重量只占人体重的2%~3%,但脑的血流量每分钟约为800毫升,耗氧量每分钟约为45毫升,耗糖量每小时约为5克。因此,不吃早餐会影响学习能力和成绩;上班族不吃早餐,工作效率会大打折扣。

4.容易肥胖。人体机能一旦意识到营养匮乏,首先消耗的是碳水化合物和蛋白质,最后消耗的才是脂肪,所以千万不要以为少吃一顿有利于减肥,不吃早饭,会使午饭和晚饭吃得更多,瘦身不成反而更胖。

5.导致营养不良及抵抗力下降。长期不吃早餐,会导致营养不良,还会导致身体抵抗力下降,从而容易罹患感冒、心脑血管疾病等。

早餐6个“反面教材”你中招了吗

王文英表示,早餐不仅不能省掉,还要吃饱吃好——应当尽量丰盛,搭配最好包含全谷类、奶或者豆制品、水果、动物蛋白等优质蛋白和蔬菜等,既营养均衡,又能补充能量。“中国人的早餐存在的最大问题在于元素单一,或者食物品种不同但其实元素重复、摄入过量等问题。”她介绍,以下就是目前市民,特别是中小学生、上班族为了方便而经常食用的几何早餐“反面教材”,大家可以对照看看都错在哪里。

案例1:常温酸奶或纯牛奶+面包+火腿切片+鸡蛋+苹果

点评:本例看似品种繁多,元素也多,但其实,主食只包含了面食,缺少全谷类的摄入,如玉米、杂豆等,并且火腿切片属于高加工肉制品,不建议早餐食用,应尽量少食。

案例2:快餐店豆浆+汉堡

点评:本例元素较为单一,豆浆是不错的,建议低糖;但汉堡是油炸类食物,不建议多食。

案例3:中式早餐店的包子+鸡蛋+粥

点评:本例存在元素重复、元素不足的情况。包子和粥都属于主食,一个是面食,一个是米类,这样增加了主食的摄入量,从而增加了碳水化合物的摄入量,但缺乏膳食纤维和维生素。

案例4:速食麦片粥+玉米+培根

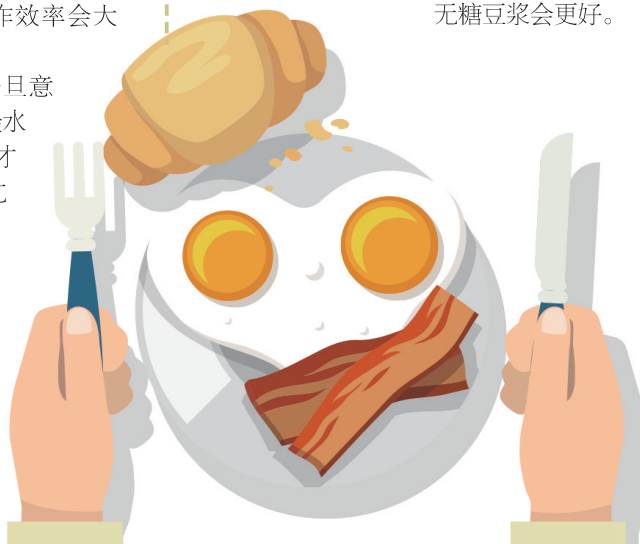
点评:此例增加了谷类的种数,但量需要控制,而速食麦片加工程度大,其本来含有的膳食纤维、维生素等营养成分都大打折扣,应优先选择加工程度低的整粒燕麦。培根属于高加工肉制品,脂肪含量较高,不建议食用,而且缺少了奶制品、水果等。

案例5:煎饺+粥+鸡蛋

点评:本例里煎饺为煎炸类食品,油分过多,虽然含有一定的蔬菜量,也不建议食用,或者改为蔬菜水饺或蒸饺比较好,另外,还缺少了水果和奶类等。

案例6:鸡蛋菜饼+粥

点评:本例鸡蛋菜饼里含有动物蛋白、蔬菜、主食,相对较好,但粥又重复了主食,增加主食的分量,建议把粥改为奶或者无糖豆浆会更好。



专家碎碎念:好的饮食结构有利于营养均衡

2021年的《中国居民膳食指南研究报告》刚刚发布,报告指出了我国居民饮食结构上出现的问题及建议。具体包括:我国居民高油高盐摄入仍普遍存在,含糖饮料消费逐年上升;国人全谷物、深色蔬菜、水果、奶类、鱼虾类和大豆类摄入不足;人均水果、奶类、大豆类食品摄入量仍然较低,高加工腌制品摄入过多。

好的饮食结构有利于营养均衡,也能减少慢性病的发生。指南建议:每天应摄入全谷物和杂豆类50~150g;每天应摄入300~500g蔬菜,深色蔬菜占1/2;每天摄入200~350g新鲜水果。大豆及其制品的食用:大豆摄入量≥1.62克/天,或豆腐摄入量≥14.4克/天或大豆异黄酮26.3毫克/天;每天28克坚果;每天液态奶300克;每周应吃鱼280~525g。

这几个“正面教材”Get起来!

由于中小学生和上班族早上时间有限,早餐最好是省事、省时、简单而又有营养,结合人体的能量代谢率,王文英推荐以下几种搭配建议:

- 1.低糖/无糖豆浆或者牛奶250ml,鸡蛋1个,杂粮饼50克,苹果1个。
- 2.酸奶1杯,鸡蛋1个,蔬菜水饺6个或者玉米1根,圣女果3个。
- 3.紫薯1个,番茄1个,牛奶250ml,鸡蛋1个。
- 4.牛奶250ml,燕麦1两,鸡蛋1个,青菜、水果任选1种。

王文英表示,其实合理的搭配还有很多,但要把握一个总体原则,那就是奶制品早餐不超过300ml、蛋白不超过50克,主食不超过2两,蔬菜、水果适当搭配,闲时可吃25克左右的坚果,忌腌制品、煎炸类、高糖、高加工肉制品等,如果有条件可以增加鱼类的摄入,多搭配全谷类如玉米、杂豆类。

(据《广州日报》)

营养小厨房

韭菜蛋煎河虾饼

炸虾饼是一道老少皆宜的菜,它通过油炸的方式令虾和淀粉都产生了香口的口感。今天介绍的菜色用韭菜和蛋的结合,这个做法的含油量低于炸虾饼,但也颇具风味。

材料:河虾100克,韭菜100克,土鸡蛋6~8只,盐、麻油、辣椒粉、胡椒粉、花生油各适量。

做法:河虾洗净去须,快速飞水后沥干水分备用;韭菜洗净切末备用;土鸡蛋打入碗中,加入适量麻油、盐和韭菜末一起打匀备用。开锅下油,下一汤匙鸡蛋液,放上河虾入蛋液中,以少许辣椒粉、胡椒粉调味,待河虾与蛋液黏合,被煎的一面蛋皮上色后,将虾翻面,大火将河虾煎脆后即可上碟。将蛋液和河虾不断重复上述步骤即可。

(据《广州日报》)