



早餐营养要全面 蛋白质尤其要吃够

你有没有过这种烦恼：明明吃了早餐，可没过多久，就开始饿得“抓心挠肝”。为什么会这样呢？

科学家发现，早餐如果蛋白质摄入不足，就会让人饿得快，这很可能会导致全天能量摄入超标，从而更容易发胖。这到底是怎么回事呢？

早餐吃多少 蛋白质才算够？

蛋白质消化慢，饱腹感强，有利于控制体重和体脂。另外，根据2023年发表在《生理学报告》一篇关于高蛋白饮食与胰岛素分泌的综述，蛋白质会促进胰岛B细胞分泌胰岛素，胰岛素有利于降血糖，这样血糖就不会在餐后大起大落。可见，早餐增加一定比例蛋白质，有利于血糖的稳定。

那么，早餐要摄入多少蛋白质，才能满足需求呢？根据最新版的《中国居民膳食营养素摄入量》，成年女性建议每天蛋白质总量是55g，男性是65g。根据早餐占全天比例的30%来看，一顿合格的早餐，女性和男性分别要摄入至少16.5g和19.5g的蛋白质。

但如果想要达到减重、控血糖的效果，这个比例还得提高。不同的研究蛋白质的实验量不同，不过这些基本都在25g以上。所以，早餐的蛋白质达到25g左右，对控制食欲、帮助减重会更有效。

想搭配营养充足的 早餐可以这样做

值得注意的是，大家需要知道哪些食物的蛋白质丰富。这些食物，可以作为早餐的备选，再从这些食物中抽出不同类型来进行组合，以保证我们每顿早餐摄入25g蛋白质，同时兼顾到饮食多样化。

奶蛋肉鱼、豆类、谷物类等蛋白质含量都不少，其中豆类的蛋白质虽然是植物蛋白，但消化吸收率高，属于优质蛋白。根据国人的早餐习惯，总结了几类优质蛋白质来源食物，大家可以根据需求进行组合（详见表格）。

但对于早餐，不仅要吃够蛋白质，更要吃得丰富，一顿营养充足的早餐通常应该包括4类食物。

谷薯类：如馒头、花卷、米饭等，主要提供碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质，是能量最经济的来源。

肉蛋类：如蛋、猪肉、鸡肉、牛肉、鱼肉等，主要提供脂肪和蛋白质和多种维生素、矿物质。

奶豆类：如纯牛奶、酸奶、豆浆等，主要提供优质蛋白质、维生素和矿物质。

果蔬类：如西红柿、黄瓜、菠菜、苹果、香蕉等，主要提供多种维生素和矿物质。

主食类

食物	数量	蛋白质
鹰嘴豆(熟)	20g	1.8g
燕麦片	2瓷勺(24g)	2.4g
煮玉米	1根中等大小	4g
全麦面包	1片(40g)	5g
蒸土豆	1个(120g)	3.6g
荞麦面(湿)	1份(150g)	9.5g
挂面	1把(100g)	10.5g
豆腐包子	1个(100g)	9.4g
酱肉包	1个(100g)	10.5g
鸡蛋火腿三明治	1个(110g)	10.9g

肉蛋类

食物	数量	蛋白质
鸡蛋(各种做法)	1个(50g)	6g
酱牛肉	3片(45g)	14.1g
即食鸡胸肉	1袋(100g)	24g
无淀粉牛肉丸	2个(50g)	8.9g
牛肉卷	3卷(40g)	8g
白灼基围虾	3只(可食部27g)	4.8g
即食豆干	2小袋(30g)	5.3g
豆皮	1小张(36g)	9.2g

饮品类

食物	数量	蛋白质
牛奶	1盒(250mL)	7.5g
无糖酸奶	1杯(200mL)	7g
豆浆	1杯(220mL)	6.6g
豆腐脑(带卤)	1碗(250g)	6.5g
拿铁	1中杯(355mL)	9.9g
燕麦奶	1盒(200mL)	2g
小米粥	1碗(200g)	2.8g
八宝粥	1罐(360g)	6.1g

早餐蛋白质没吃够 可能会带来两个隐患

早餐蛋白质摄入不足，可能会带来两个问题：一是导致全天能量摄入增多，饮食结构不好；另一个是更容易发胖。

早餐蛋白质没吃够，会增加全天能量摄入

悉尼大学研究人员曾花13个月时间跟踪记录了9341名中年人的每口饭，重点观察他们早餐蛋白质摄入量是否足够，以及蛋白质摄入量对后面几顿饭产生的影响，最终他们将观察分析结果发表在国际期刊《肥胖》上。

科研人员把全天饮食分成三个时间段(早、午、晚)，像查监控一样分析每顿饭的关联。经过统计和分析，最后发现：早餐蛋白质比例高，全天能量摄入少，健康食物摄入多；早餐蛋白质摄入不够，接下来全天会食用更多的饱和脂肪、糖或酒精等高能量食物，并且能量摄入高，饮食质量低。

也就是说，早饭要是蛋白质没吃够，身体会以为你“闹饥荒”了，就算后面吃了三顿大餐，还是会暗示你往嘴里塞高能量食物……科学家表示，这种情况是“蛋白质杠杆作用”——早上欠的蛋白债，会在当天拆东墙补西墙补充回来。

早餐蛋白质没吃够，更容易发胖

提高早餐中蛋白质的比例，不仅会让全天的能量摄入减少，超重者体重和体脂也会掉得更快。有研究人员找来57名体重偏高的青少年，分成三组测试早餐对体重的影响：第一组：每天吃高蛋白早餐(约35克蛋白质)；第二组：吃普通早餐(如面包、麦片)；第三组：直接不吃早餐。

实验结果显示，在持续12周的观察中，每天坚持吃高蛋白早餐(约含35克蛋白质)的青少年，身体自动“少吃”了大约400大卡能量(接近一顿正餐的量)，平均减掉0.4公斤纯脂肪，其中效果最明显的人甚至减了近1公斤；而吃普通早餐或直接不吃早餐的青少年，不仅没瘦，体重反而悄悄上涨，部分人还出现了“越饿越想零食”的情况。

(科普中国)