

营养专家推荐一个“万能早餐公式”

在不少人的生活中,草草应付早餐、边走边吃,甚至索性不吃已成为常态,认为一顿吃不好不会有大问题。

西班牙德尔马医院医学研究所等机构发表在法国《营养、健康与老龄化杂志》的一项新研究发现,早餐质量高可减腰围、有益心血管、改善肾功能,低质量早餐则彻底反过来,不仅增肥还升高血脂。

《生命时报》采访专家,教你一个高质量早餐公式。

按健康状况调整早餐

龚雄辉表示,早餐搭配虽有固定模板,但根据不同的健康状态,食物的种类、摄入比例也需做细微调整。

糖友 减主食增粗粮

国家卫健委发布《成人糖尿病食养指南(2023年版)》建议,粗粮应占全天主食的1/3以上。

李园园表示,在一日三餐中,不妨将早餐中的米面直接替换为全谷物、杂豆类等低升糖指数的食物,以减缓餐后血糖波动,有助全天血糖控制,而且要先吃菜,再吃蛋白,最后吃粗粮。

此外,全天的主食总量可适当降低50-100克。龚雄辉提醒,早餐尽量避免喝白粥,更不要把粗粮弄成糊,升糖速度会很快。

肾病患者 低蛋白低盐低脂

龚雄辉表示,高蛋白、高盐饮食会加重肾脏负担,加速肾病进展,肾病患者的蛋白质摄入量需降低,但不可过低,以免影响机体的正常运转,建议达到0.6-0.8克/公斤体重,每日盐摄入量不超过5克。

早餐可选择牛奶、鸡蛋相对低蛋白的食物,或豆腐、腐竹等植物性蛋白质,少吃咸菜、腐乳以及钠含量高的加工肉制品。

如果病情发展至慢性肾病3-5期,主食要换成红薯、土豆等相关制品,不宜选择蛋白较多的米面。

由于肾功能不全患者常合并脂代谢异常,脂肪摄入量也需控制,整体饮食需低蛋白低盐低脂。

久坐人群 低脂肪高纤维

龚雄辉说,久坐上班族通常运动量较低,尤其是户外活动少,机体易堆积脂肪,肠道功能也逐渐变弱,常出现便秘等问题。

早餐要低脂、高纤维,比如不加任何酱料的菜肉混合型三明治,不要因时间来不及就用甜品、蛋糕等高脂高糖食物将就。

用屏时间长的人还可在早餐中加点胡萝卜、西红柿、橙子等食物,有助保护视力。

减重人群 高蛋白高纤维

龚雄辉建议,不少减重人群为了控制全天的总热量开始不吃早餐,但研究显示,这类人群的反弹比例更高,且全天的饥饿感更强。

减重人群不仅要吃早餐,还要适当提高蛋白质的占比,可使餐后代谢更活跃,减少肌肉流失。主食可换成南瓜、水果玉米等高膳食纤维的根茎类蔬菜或黑麦面包等粗粮,饱腹感强,有助控制整体热量。

同时,需控制进餐速度,比如增加咀嚼次数、餐间停顿次数,或减小每一口食物的体积。

体力劳动者 高碳水多吃肉

馒头、面条、米饭中的碳水化合物是机体的主要供能物质,可迅速分解为葡萄糖,肉中的蛋白质可为肌肉修复提供原料,因体力劳动者的日常消耗大,需适当增加主食和肉类的摄入量,比如脂肪含量较高的红肉,以增加饱腹感和能量储备,让机体有力气维持正常工作。

(来源:生命时报 微信公众号《营养专家推荐一个“万能早餐公式”》作者:叶雪辰)

一日之计 从吃开始

新研究纳入了383例55岁至75岁的代谢综合征患者,通过3天的饮食记录评估早餐的热量和质量,并对其进行为期36个月的随访,同时定期监测体重、腰围、甘油三酯、估算肾小球滤过率等数据。

研究中,高质量早餐的定义为蔬果、全谷物、不饱和脂肪占比高,红肉、加工肉及添加糖摄入量低。

结果显示

高质量早餐有益心血管健康,降低代谢综合征及相关慢病的发病风险,还有助于保持健康体重、腰围和肾功能。

与早餐质量高的人相比,早餐质量低的人腰围增加了1.5厘米,甘油三酯升高5.81毫克/分升,高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)、估算肾小球滤过率分别下降1.66毫克/分升、1.22毫升/分钟/1.73平方米。

从热量摄入的角度来看,与参考

组(早餐热量占全天总热量的20%-30%)相比,低热量组(小于20%)比高热量组(大于30%)的体重指数、腰围、甘油三酯均有所增加,好胆固醇出现下降。这意味着,早餐这顿饭不能省。

北京大学首钢医院营养科主任、内分泌科主任医师龚雄辉表示,规律吃早餐有利健康,反之会带来诸多不良影响。

大脑变迟钝

从生理学角度来看,大脑的主要能量来源是葡萄糖,但经过一整夜的消耗后,如果次日早晨不进食,体内糖原储备不足,便会影响大脑的运转效率。

引发胃肠道疾病

从上一顿晚饭开始,胃肠便进入长时间禁食,早餐时段开始活跃,但若此时不摄入食物,干扰胃肠蠕动和消化液分泌的正常节律,便可能引发胃炎等胃肠道疾病。此外,我

国胆囊结石的主要发病因素之一就是不吃早餐。

然而,我国居民吃早餐的情况不容乐观:

中国营养学会的调查显示,我国18.4%的人在工作日不能每天吃早餐,29.7%的人在周末不能每天吃早餐。而且,早餐的营养构成不够合理,食用谷薯类比例达89.4%,奶豆、蔬果比例却不足50%。

另一项调查显示,2024年中国居民常选的早餐类型中,超半数人选了馒头、面条、饺子等面食类,三成人会选择油饼、油条等油炸类食物,以及方便面等即食产品,营养十分失衡。

对此,中国注册营养师李园园表示,早餐食物种类单一,可能引起营养素摄入不足或某类营养超标。馒头、面条大多是精米白面,油条、油饼、手抓饼等食物油脂、热量偏高,长久摄入可能会影响胰岛素敏感性。

早餐有套高质量公式

一份高质量早餐要食物多样,搭配合理,李园园表示,根据《中国居民膳食指南(2022)》,可提炼出一个早餐黄金公式:1+2+3+1,只需将食物套入其中,便可搭配出一份较理想的早餐。

具体来说,早餐至少包含:

1种谷薯类主食,以提供优质的碳水化合物;

2种膳食纤维,适量摄入蔬菜、水果,保证蔬菜全天摄入3-5种,水果1-2种即可;

3种优质蛋白可供选择,即鸡鸭鱼肉等肉类,鸡蛋及其制品,以及牛奶、豆浆等饮品,可干湿搭配;

还有一项是坚果,富含不饱和脂肪酸、维生素E等营养,可为早餐锦上添花。

李园园表示,至少包括前三项的

早餐才比较营养。

食物搭配过关了,吃多少量也需心中有数,以免增加肥胖风险。

龚雄辉指出,《中国居民膳食指南(2022)》推荐健康成人的早餐热量应占全天总热量的25%-30%,建议热量控制在400-500大卡之间。

大致可用“一手掌握”,包括1拳头主食(片状主食需两掌心)、半掌心肉类、1捧绿叶菜(或1拳根茎类蔬菜)、1拳水果,以及一杯牛奶、一个鸡蛋,坚果只需1拇指大小。

偏爱中式早餐的人

主食可选择馒头、粥、包子,或山药、红薯、玉米、芋头等,少选油条、麻团、炸糕等高油高糖食物;蛋白质有鸡蛋、鸡腿、酱牛肉等,搭配无糖豆浆、豆腐脑。

可按需选择,比如早餐吃1个包子、

1个水煮蛋、1杯豆浆、1份萝卜拌芹菜,或1根玉米、1个鸡腿、1碗豆腐脑,再加上蔬果,比如1根黄瓜、1个小番茄。

偏爱西式早餐的人

主食可尝试全麦面包、纯燕麦片,少吃起酥面包、水果麦片、薯条、炸薯饼等,蛋白质可选择煎三文鱼、鸡胸肉、牛排等,外加一杯牛奶或酸奶。

比如,用全麦吐司、牛肉、生菜、西红柿制作一个三明治,再喝一杯拿铁,或用牛奶冲泡一碗燕麦片,搭配煎三文鱼、蔬菜沙拉。

沙拉酱热量较高,建议少量或不添加;水果不要榨成汁,膳食纤维、维生素均会流失。

龚雄辉建议,早餐可安排在6:30-8:30,符合激素分泌的节律,进食时间控制在15-20分钟,速度太快会增加胃肠道压力,不利于消化吸收。