

你的早餐吃对了吗？ 一份 优质早餐 可以这么吃



早餐,是一天中非常重要的一餐,但很多人却敷衍了事或干脆不吃。如何做到早餐要吃好?答案就在这里。

这些早餐经典组合 其实不太健康

提到早餐,是不是经常会想到牛奶加鸡蛋、白粥配咸菜?其实,这些我们习以为常的早餐搭配,并不健康。

牛奶+鸡蛋:高蛋白缺碳水。牛奶、鸡蛋都是蛋白质含量丰富的食物,也是早餐的好选择。但是二者组合,碳水化合物含量非常低,不仅会造成蛋白质浪费,还会增加肝脏、肾脏负担。

健康吃法:在食用牛奶、鸡蛋的同

时,搭配少油少糖的面包、馒头或燕麦等主食帮助补充能量,搭配黄瓜、西红柿等帮助补充维生素和膳食纤维。

白粥咸菜:高钠缺蛋白质。白粥咸菜的搭配,缺少蛋白质摄入,营养不全面。同时,咸菜含盐量较高,不建议长期大量食用。

健康吃法:早餐如果想喝粥,可以选择杂粮粥,比白粥更营养;搭配一个煮鸡蛋、几片酱牛肉和一小碟拌青菜,丰富口感的同时,还能帮助补

充蛋白质、维生素和膳食纤维等,营养全面又均衡。

烧饼、油条:油脂高营养少。烧饼、油条都属于热量高、脂肪含量高的食物。油条在经过高温油炸后,营养物质有所破坏。

健康吃法:建议同时搭配不加糖的原味豆浆、煮鸡蛋和青菜,帮助摄入蛋白质、维生素等;如果早餐吃了烧饼或油条,那么当天的午餐、晚餐都要尽量清淡,不要再吃炸、煎食物。

不吃早餐可不行 小心疾病找上门

如今,生活节奏快,很多人养成了不吃早餐的习惯。然而这样做,既不利于血糖控制,还会增加患糖尿病、脂肪肝等疾病的风险。

糖尿病风险提升。不吃早餐,会导致午餐和晚餐后胰岛素迟迟不肯出动,造成餐后血糖过高,时间长了容易患糖尿病。

增加肥胖风险。长期不吃早餐可能导致激素分泌水平异常,增加肥

胖的发病风险,并且容易诱发一系列不良情绪。

诱发脂肪肝。不吃早餐,身体会动员皮下脂肪或形成脂肪代谢物,长期堆积在肝脏里,容易诱发脂肪肝。而且,不吃早餐的话,中午更容易暴饮暴食,患脂肪肝风险增高。

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。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,胃肠进入长时间禁食状态,早餐时段开始活跃。若此时不摄入食物,会干扰胃肠蠕动和消化液分泌的正常节律,可能引发胃炎等胃肠道疾病。

此外,医生表示,早餐食物种类单一也不行,可能引起营养素摄入不足或某类营养超标。

一份 优质早餐 都有啥？

早餐吃得好,有助于构建胰岛素分泌和胰岛素敏感性的昼夜节律。《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果。

谷薯类。如红薯、全麦馒头、杂粮饼、杂粮粥等。

粗粮含有丰富的膳食纤维,升糖指数相对较低,饱腹感也更强。

肉蛋。如煮蛋、蒸蛋,少吃培根、香肠等加工肉。

鸡蛋和肉是蛋白质、脂肪的主要来源,可增加饱腹感和较大的食物产热效应,减少全天餐后血糖波动。并且,蛋白质消化慢,饱腹感强,有利于控制体重和体脂。

蔬果。深色叶菜类和低糖水果,如草莓、樱桃等。

蔬菜水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。

奶豆坚果。牛奶、豆浆或豆腐干、豆腐丝等。

奶类、豆类都含有丰富的蛋白质、钙质或膳食纤维,升糖指数都较低。坚果类可以当作早上的加餐吃,也可放在杂粮粥里,或撒在蔬菜沙拉里增加香味和口感。

吃早餐还要注意这几点

进食时间。专家建议,从前一天的晚饭到第二天的早饭可间隔12小时,其间不进食,但注意不要超过15小时。一般来说,建议早餐安排在7:00至8:00。

进食顺序。先吃蔬菜和肉蛋,最后吃主食。先摄入蛋白质或膳食纤维

维,间隔片刻再吃碳水化合物,可使健康人的血糖峰值降低40%。

进食速度。单位时间进食速度越快,血糖上升速度越快。有意识控制每口饭菜的量,尽量选小块食物。咀嚼次数可根据食物种类而定。如,米粥等液体食物,一口咀嚼5次至8

次即可;香蕉、米饭、鱼肉等软食推荐一口咀嚼15次至20次;牛排、花生等硬质食物,芹菜、燕麦等粗纤维食物,最好咀嚼30次以上。

(来源:央视一套 微信公众号《你的早餐吃对了吗?一份 优质早餐 可以这么吃》)

固体杨枝甘露 火了 专家提醒

近日,一款 固体杨枝甘露 在社交平台上悄然走红。与传统液态饮品不同,这款创意甜品将芒果泥、西柚果肉与椰浆混合,加入琼脂凝固成块,再配以西米等配料,口感新奇。

但有网友反映,食用后出现了面色发黄、腹泻、腹痛等不适症状。

固体杨枝甘露中的西柚、椰浆等食材,在中医理论中都属于寒凉性质,加上需要冷藏食用,更增强了其寒性,容易刺激肠胃。11月12日,宁波大学附属第一医院消化内科主任医师胡柯峰告诉记者,不同体质的人对寒凉食物的反应各不相同,食用后有人会出现便秘、腹泻、腹痛等症状,这主要是因为固态甜品中的高糖分易吸收肠道内水分,形成较高渗透压,从而影响正常排便,加重消化负担。

浙江省立同德医院中医内科主任周天梅也表示,过量食用寒凉食物会损伤脾胃功能,而甜腻食物容易生湿生痰,若与寒凉特性相结合,可能导致寒湿或痰湿体质,进一步影响脾胃健康。

专家提醒 对于这款甜品,脾胃虚寒者(表现为手脚冰凉、易腹泻)不建议食用;消化功能较弱的儿童和老年人也应尽量少吃。

此外,需特别注意是否对芒果等原料过敏。即便是健康成年人,也应控制食用频率,建议每周不超过1次至2次,每次食用量不宜过多。

年轻女性日常食用此甜品需注意控制量,若处于经期、孕期及哺乳期等特殊阶段,则不宜食用。周天梅特别提醒年轻女性群体,很多女性习惯喝冷饮、吃冰品,长期如此不仅会损伤脾胃,更可能导致体质转向寒凉,继而引发月经量减少、经期推迟或痛经等问题。因此,不仅特殊时期要忌口,日常也要注意,生冷食物尽量少吃。

胡柯峰建议,食用固体杨枝甘露后饮用姜汤、红糖姜茶或大麦茶等温热饮品,能中和食物的寒凉特性。

当出现轻微胃部不适或腹泻时,应暂停寒凉食物摄入,同时调整饮食结构,多吃温性、易消化的食物,给予肠胃充分恢复时间。



网友在社交平台上分享自制的固体杨枝甘露。

(来源:人民日报 微信公众号《固体杨枝甘露 火了!专家提醒》)