



# 不吃早餐有哪些危害？ 早餐应该这样吃！

营养早餐包含全谷类、奶或者豆制品、水果、动物蛋白、蔬菜等



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。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。不吃早餐有哪些危害？如何科学地安排好我们的早餐？一份合格的早餐包括什么？本期健康问诊为此集纳了众多专家的观点，快来看看吧！

■ 蔡富根/整理

## 危害

### 不吃早餐 各种疾病找上门

广州医科大学附属中医医院内分泌科王文英主任表示，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. 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。

#### 2. 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. 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。

## 观点

### 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克~150克；每天应摄入300克~500克蔬菜，深色蔬菜占1/2；每天摄入200克~350克新鲜水果。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克~525克。

## 释疑

### 6个“反面教材”你中招了吗？

王文英表示，早餐不仅不能省掉，还要吃好吃好——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，特别是中小學生、上班族为了方便而经常食用的几例早餐“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高，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。

## 锦囊

### 这几个“正面教材”一起跟着学！

由于中小學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。

## 提醒

### 营养早餐“三要三不要”

一份营养早餐到底长啥样？国家二级营养师程圣鸿说，有以下“三要三不要”：

**一要淀粉类主食。**面包、馒头、杂粮粥、红薯等淀粉类食物在早餐中的地位非常重要。

**二要富含蛋白质的食物。**选择易消化吸收的优质蛋白质，这类蛋白质中的氨基酸利用率高。

**三要富含膳食纤维和植物营养素的果蔬。**早餐吃点果蔬可以提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维，有助于维持肠道正常功能。

**一不要油炸类食物。**油炸的烹饪方式不仅

会使营养成分遭到破坏，还会产生多种对健康有害的物质。

**二不要高盐食物。**腌制蔬菜、咸菜、榨菜、酱菜等食物营养价值很低，容易引起钙质流失。

**三不要高糖饮料。**果蔬饮料、牛奶饮料、酸奶饮料等饮料喝起来口感很好，看上去似乎也很有营养。事实上，那只是糖、香精和其他食品添加剂调制出来的，真正蔬菜、水果和牛奶的含量很少。

■ 资料来源：人民网、广州日报等