

天天吃早餐，你真的吃对了吗？

文 | 丁霞

俗话说的好：“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”。早餐作为一天的第一餐，对膳食营养的摄入、健康状况和学习工作效率都很重要，您吃的早餐够好、够营养吗？

长期不吃早餐，危害重重

一些随访多年的前瞻性研究和流行病学研究观察到较少吃早餐与超重肥胖相关。多数人早餐不吃，中午和晚上容易吃多，这种因饥饿造成的能量补偿效应会导致饥不择食、暴饮暴食，从而易导致肥胖。

不吃早餐，胃肠空腹时间长，消化液因没有食物的中和，会对胃肠黏膜产生不良刺激，引起胃炎，严重者可引起消化道溃疡。

正常情况下胆固醇和胆盐、磷脂溶解在胆汁里，随进食排入胃肠道发挥消化作用。空腹时间长易造成胆汁淤积，胆固醇浓度增加达饱和状态而析出沉淀，形成胆结石。

一些研究还显示不吃早餐会使空腹胰岛素水平、总胆固醇水平、低密度脂蛋白胆固醇等有所增加，患冠心病、2型糖尿病风险增加。

不吃早餐还会因为血糖过低，身体疲劳，智力反应迟钝，记忆力下降，精力不集中，从而影响认知和学习成绩。

早上没胃口，如何调食欲？

许多上班族和上学的孩子在清晨的时候，还处于困顿的状态，因为赶时间或不感觉到饿而食欲不佳，要么简单应付，甚者不吃早餐。如要改变这种现象，可以从以下几方面尝试：

1. 早餐宜软不宜硬

备餐温热、柔软、易消化的食物，如牛奶、豆浆、面条、馄饨等，或者能备点粥。小米粥等淀粉类主食有利于消化液分泌，能促进消化，保护肠胃。

如能在粥中加些莲子、红枣、山药、桂圆、薏米等保健食品，效果更佳。不宜进食油腻、煎炸、干硬或刺激性大的食物。

2. 调整就餐时间

不要因为晚餐时间太晚和晚餐过丰盛，过分饱食影响到早餐食欲。尤其对于处在生长发育关键时期的孩子，家长有义务引导孩子形成良好的饮食习惯。

不要形成边走边吃应付早餐的习惯，不利于消化吸收，也不提倡常吃存在卫生隐患的街头食品。

