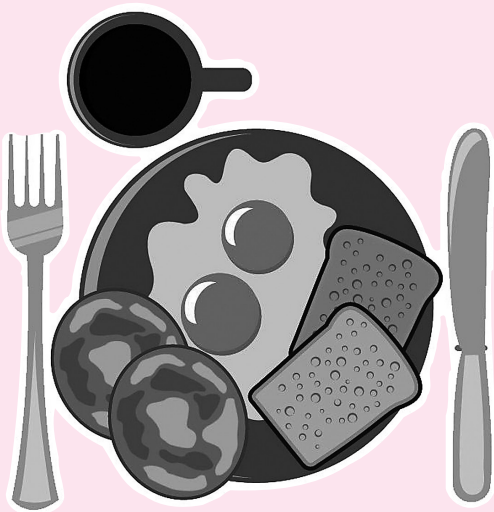


一周不吃早餐,身体会有啥连锁反应



不吃早餐错过了什么

近日,美国俄亥俄州立大学医学院的一项研究发现,不吃早餐会错过牛奶中的钙、水果中的维生素C以及谷物中的纤维、维生素和矿物质等,这可能会导致成年人一整天营养不足。

习惯性吃早餐与慢性病风险降低以及摄入较多微量营养素有关,特别是叶酸、钙、铁、磷和维生素A、B1、B2、B3、C和D的摄入。而微量营养素的摄入量不足可能会加剧慢性病的发展。

研究人员分析了2005年—2016年美国全国健康和营养调查中30889名19岁及19岁以上成年人的数据。

从纤维、镁、铜和锌等几个关键营养素来看,不吃早餐的人所摄入的维生素和矿物质较少。叶酸、钙、铁以及维生素A、B1、B2、B3、C和D的差异最为明显。

研究人员表示,那些不吃早餐的人更有可能达不到每日营养素推荐摄入量的最低标准。

另一方面,不吃早餐的人的饮食质量总体上低于吃早餐的人。例如,他们更有可能从午餐、晚餐和零食中摄入更多的碳水化合物和总脂肪。

一周不吃早餐,身体会有哪些连锁反应?

美国健身专家妮可·克兰西曾做了一次亲身体验,一周不吃早餐,并观察身体及体重变化,她发现了以下现象——

饥饿难忍耐 胃最先提出抗议,同时,因为身体缺乏能量、血糖水平降低,所以她不仅感觉胃痛,还脾气暴躁、心烦意乱,严重影响早上的心情。

晨练更费劲 空着肚子跑步,既跑不快,又跑不远,她感觉在强拖着自己的身体。平常能跑步90分钟,不吃早餐时最多只能坚持70分钟,且大部分时间是在“走路”或者“拖着脚前行”,“快走”都谈不上,极大影响了锻炼的效果。

健忘、效率低 没有早餐提供的能量补给,她觉得脑袋都是迷糊的。工作效率、语言能力和记忆力也都不如平时。

午餐吃更多 午餐时间还没到,妮可·克兰西就感觉饥饿交加,健康饮食的意识全然抛到九霄云外。午餐时不知不觉吃得更多,并且吃了大量奶酪、奶油和沙拉酱等油腻食物。到了下午,还不停地吃坚果、饼干、巧克力等零食。

为了打起精神,妮可·克兰西不得不喝下更多含咖啡因的饮料。

晚上睡不好 中餐及下午零食吃得太多,到了晚饭时间,她一点也不饿。晚餐过迟,意味着她的上床就寝时间比正常情况至少要推迟2小时。好不容易上床后,她却难以入睡,原因可能是白天摄入了太多的含糖食物和含咖啡因的饮料。

体重未减轻 一周下来,妮可·克兰西的体重既没减也没增。早餐不吃,午餐狂吃,晚餐少吃,可能是体重不变的原因。

一周试验结束后,妮可·克兰西回到了正常吃早餐的饮食模式,身体也因此重新充满了活力。

很多人每天早晨都在“多睡一会儿”和“吃早餐”中来回纠结,往往都是懒战胜了饿……

虽然经常会听到“早饭一定要吃好”“不吃早餐会得胆结石”等忠告,但是也有人质疑:真有那么严重吗?近日,一项新研究告诉你不吃早餐身体会有什么变化,并给不同人群列出早餐清单——

好早餐必须“挑三减四”

好早餐最基础的条件是要有主食、蛋白质食物、蔬菜和水果这几大类食物。如果能做到以下的“挑三减四”,就是一份很营养的早餐了——

“一挑”:粗粮

要吃如杂豆粥、小米粥、黑米粥、燕麦粥、豆包、全麦馒头、全麦面包、红薯、鲜玉米等。如果只吃大米、白面,营养就差很多了。

“二挑”:低脂肪食物

要吃如水煮蛋、茶叶蛋、牛奶、酸奶、豆浆、豆腐、酱牛肉、瘦肉等。这类食物营养丰富,在提供优质蛋白质的同时还能增加人的饱腹感,让你不至于上午11点就饿肚子。

“三挑”:蔬菜、水果

早餐要吃蔬菜、水果,特别是深颜色的蔬菜、水果,营养更丰富,还有助于控制体重。炒、生拌或蒸都是早餐烹制蔬菜的好方法。

“一减”:精致谷物

要减掉油条、油饼、蛋黄派、饼干、方便面、起酥面包、点心等添加了很多油脂的精制谷物。它们营养价值低,脂肪含量高,虽方便、好吃,但不利于营养均衡和身体健康,应少吃或不吃。

“二减”:高脂肪食物

要减掉油煎鸡蛋、培根、火

腿、煎牛排、炸鸡腿、汉堡等高脂肪的蛋白质食物。它们营养价值虽不低,但脂肪含量太高,经常或过量食用不利于健康,应该少吃。

“三减”:腌制食物

要减掉咸菜、榨菜、酱菜等高盐食物。它们营养价值很低,仅能起到刺激味蕾的作用,还含有大量的盐,对控制血压不利。

“四减”:饮料

要减掉果蔬饮料、牛奶饮料、酸奶饮料等各色饮料。它们喝起来味道很好,不过从营养成分看,还是直接摄入蔬菜、水果和纯牛奶价值更高。

不同人群的早餐清单

从现代医学和营养学角度来看,根据年龄、职业特点选择适合的早餐,能让人活力满满、全天不累、身体更健康。

老年人:燕麦粥易咀嚼

许多老年人活动量低,同时消化功能变差,很容易发生便秘。因此,早餐应该做到四个关键:少肉、低脂、高纤、易消化。

老年人早餐最好喝碗燕麦粥,燕麦富含钙、膳食纤维、蛋白质等营养素,且容易消化。

另外,老年人容易骨质疏松,需要强化补钙,可以在燕麦粥里加入低脂高钙奶、虾皮、鱼干等,丰富口味。喝粥的同时,最好能够搭配鸡蛋或者豆腐干,以补充优质蛋白,还可以吃点小菜,比如芹菜香干、凉拌白菜、凉拌萝卜丝等。

食谱推荐 燕麦牛奶粥+黑芝麻+果蔬
蔬菜瘦肉面+豆干



学生:吃够主食,提升脑力

为了保证学生一上午都能注意力集中,早餐应补足碳水

化合物,为大脑提供能量。因此,无论多匆忙,学生早餐一定要吃主食,比如面包、花卷、馒头,或者升糖指数较低的粗杂粮。

同时,学生处于生长发育期,早餐可以配一杯牛奶,吃点新鲜果蔬,加强钙及其他营养素的摄入。

食谱推荐 全麦面包三明治+牛奶+果蔬
杂粮粥+包子+鸡蛋+果蔬



“上班族”:低脂高纤,对抗久坐

“上班族”在选择早餐时要重点考虑三个因素:一是防脂肪囤积。很多人一坐一整天,应该选择脂肪含量较低的杂粮粥等;二是护眼。每天面对电脑的人可以在早餐中加点胡萝卜、南瓜、青椒、鲜枣等,或搭配抗氧化能力强的西红柿等,喝杯枸杞豆浆也不错;三是防便秘。

早餐可以选择高纤维食材或乳酸菌食物,比如全麦面包、红薯、山药、酸奶、奶酪,帮助胃肠道蠕动、促进排便。

食谱推荐 全麦面包+西红柿+牛奶
红薯+鸡蛋+蔬菜沙拉



重体力劳动者:扛饿很关键

需要消耗大量体力的人,早餐一定要有足够的主食。要摄取足够的碳水化合物及蛋白质,以便为身体提供所需的能量,维持肌肉耐力,避免酸痛。

主食建议选择升糖指数较低的食物,如糙米饭、荞麦面,它们的消化吸收速度缓慢,可提供较长时间的饱腹感,不容易饿。蛋白质可以选择肉类、鸡蛋、豆制品等优质蛋白。

食谱推荐 糙米饭+酱牛肉+香蕉/炒青菜
面条+烫青菜+鸡蛋



邓玉