食品安全系列宣传 2021 年之二十五：

不吃早餐易得胆结石还容易肥胖 如何“吃饱吃好”？

科普中国-乐享健康 2021-08-20 作者：初梓瑞

编者按：早餐作为一天中非常重要的一顿饭，是一天能量供应的开始。不吃早餐对人体的危害非常大，因此，早餐不仅不能省，还要“吃饱吃好”。一份合格的早餐包括什么？快来了解一下吧！

不吃早餐危害大

- 1 不吃早餐易得胆结石
- 2 不吃早餐对消化系统的危害很大
- 3 不吃早餐对大脑危害很大，影响智力
- 4 不吃早餐容易肥胖
- 5 不吃早餐会导致营养不良及抵抗力下降

几种搭配建议

- 低糖/无糖豆浆或者牛奶250ml，鸡蛋1个，杂粮饼50克，苹果1个。
- 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。
- 紫薯1个，番茄1个，牛奶250ml，鸡蛋1个。
- 牛奶250ml，燕麦1两，鸡蛋1个，青菜水果任选1种。

注意事项

- 含乳饮料≠奶制品**
建议孩子早餐喝一瓶纯牛奶。市场上销售的早餐奶等，其实很多都是含乳饮料。
- 果汁≠水果**
市面上销售的果汁，不仅添加防腐剂，关键含糖量还高。自家榨的果汁与水果本身相比，营养成分大大损耗。所以水果洗净直接吃就好。
- 少盐、少油炸食物**
作为一日的开始，少盐、少油炸更为重要。

制图：孙红丽
资料来源：中国疾病预防控制中心营养与健康所 广州日报

不吃早餐危害大

广州医科大学附属中医医院内分泌科王文英主任中医师表示，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：

不吃早餐易得胆结石

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。而正常吃早餐的情况下，由于胆囊收缩，使胆固醇随着胆汁排出，同时食物刺激胆汁分泌，不容易造成胆汁中胆固醇饱和度过高，因此不易形成结石。

不吃早餐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。

不吃早餐对大脑危害很大，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。

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。

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。

合格的早餐应该包含这些

富含蛋白质食物

强调“充足的牛奶和鸡蛋”，这类食物容易消化吸收，增强机体免疫力。日常早餐可以鸡蛋一个，牛奶 200~250ml。如果牛奶不耐受，可以选择酸奶，另外豆类（豆浆、豆腐脑等）和肉类也是不错的选择。早餐最好是奶类、蛋类、豆类、肉类中的两种，奶类不仅提供蛋白质，还是钙的重要来源，促进骨骼健康。

富含碳水化合物的食物

就是我们常说的主食，是人体能量的主要来源。在中国家庭中，早餐主食通常是粥。其实碳水化合物种类很多，如包子、面条、红薯等，日常注意粗细结合，主食控制在 80~100g。建议多吃粗粮，增加膳食纤维摄入，可以选择杂粮粥、燕麦片、豆包、全麦面包、红薯、玉米等食物。

新鲜蔬果

有研究显示早晨摄入维生素可以使人精神饱满，蔬菜水果不仅能为机体提供维生素，还提供膳食纤维和矿物质。新鲜蔬果至少二选一，摄入 150~200g 比较适宜。

注意事项

含乳饮料≠奶制品

建议孩子早餐喝一瓶纯牛奶。市场上销售的早餐奶等，其实很多都是含乳饮料，主要成分是水，另外含有大量的添加剂和糖分，营养

摄入大打折扣。辨别可以看包装，含有“饮料”“饮品”“含乳饮料”等的一律不是纯牛奶；当然也可以看蛋白质含量，国家标准规定：蛋白质含量低于 2.9%的牛奶，也不是纯牛奶。

果汁≠水果

市面上销售的果汁，不仅添加防腐剂，关键含糖量还高。自家榨的果汁与水果本身相比，营养成分大大损耗。所以水果洗净直接吃就好。

少盐、少油炸食物

淡饮食不仅仅是早餐，一日三餐都应该，不过作为一日的开始，少盐、少油炸更为重要。（综合中国疾病预防控制中心营养与健康所广州日报）