

# 『牛奶+鸡蛋』 是不合格的早餐?

一个公式教你早餐搭配



## 早餐不建议只吃牛奶+鸡蛋

早上只吃牛奶配鸡蛋,营养并不够。

经过一晚的消化,食物已经消耗殆尽,早上血糖水平较低,如果不吃早餐补充血糖,以葡萄糖为能源的心脏、脑细胞就会活力不足,容易精神不佳、感觉劳累。

此时,人体急需早餐补充能量。

牛奶和鸡蛋虽然富含高蛋白,但它们提供的优质蛋白不能给身体提供足够的能量。人体内会缺乏葡萄糖,从而导

致在上午昏昏欲睡,提不起精神。

这两种食物的蛋白质含量都较高,饱腹感很强,因此吃完后往往吃不下别的东西,但是蛋白质消耗得比较快,人进食之后很快就会感到饥饿。不仅不利于肠胃,还会影响工作、学习的效率,对儿童的影响尤其大。吃牛奶、鸡蛋的同时,应搭配粥、馒头等主食补充能量,最好再加一份蔬菜,让营养更均衡。

## 常见的几个早餐缺陷

除了只吃牛奶和鸡蛋外,很多人的早餐在营养方面可能会存在一些缺陷。

◎**零食代替** 许多学生、上班族早上来不及吃早餐,会随便买几包零食充饥。但这类食物大多含糖量高,会造成营养不良或肥胖。

时间实在紧迫,可选择坚果类零食外加牛奶、豆浆,补充能量的同时增加营养摄入。

◎**吃剩饭菜** 有人会把前一天的剩饭菜作为第二天的早餐,这样做不是不可以,但要注意“剩荤不剩素”。

因为蔬菜经过反复加热营养素损失严重,而动物性食物的蛋白质和矿物质不易流失。

◎**高油高盐** 大量摄入高蛋白、高热量、高脂肪的食品,比如汉堡、油炸鸡翅、手抓饼等食品,会加重肠胃负担。

油条豆浆也是许多人的早餐“标配”。油条在高温油炸过程中,营养素被破坏,对健康不利。

腌制蔬菜、咸菜、榨菜、酱菜等食物营养价值低,含有大量盐,不但对控血压不利,还易引起钙质流失。

烧烤熏制的食物,尤其是肉类,比如培根、熏肠等也尽量不要吃。

◎**忽略蔬果** 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。

如果吃鸡蛋灌饼、杂粮煎饼时,可以多加些蔬菜丝,若早上来不及准备蔬菜,可换成苹果或者橙子。

◎**缺蛋白质** 传统的中式早餐多以馒头、煎饼、米饭、面条、粥为主,肉蛋奶比例较低,属于典型的高碳水化合物、低蛋白质饮食。

## 一个公式搭配好早餐

《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐提供的能量要占全天总能量的25%—30%,对健康的意义重大。

早餐食物用一个公式概括为:谷薯类+蔬菜水果+动物性食物+奶豆坚果。也就是说,完美早餐应满足“四合一”。

其中,每类食物都发挥着独特的健康作用:

1. **谷薯供足能量** 面条、馒头、大米粥、燕麦粥、杂豆粥、红薯等谷薯类食物,是早餐能量的主要来源。

早餐中最好加入燕麦、红薯等粗粮,它们在持续提供血糖的同时,还可提供B族维生素,有利于大脑能量代谢。尽量不选油条油饼、蛋糕饼干等。

2. **蔬果补充纤维** 一餐中如果没有蔬果,膳食纤维很难吃够,钾、镁等营养元素也很难达到平衡。

蔬果可随其他食物一起烹饪,如香蕉燕麦牛奶、茴香猪肉包子等,也可以拌个蔬菜沙拉,馒头、面包里夹几片生菜、

黄瓜,煮面时加些青菜,或把水果洗干净带在路上吃。

3. **肉蛋延缓饥饿** 这类食物富含优质蛋白质、脂类、维生素A、B族维生素和矿物质等。

早餐中最好要有蛋类、肉类中的一种,健康人吃鸡蛋时不必丢弃蛋黄,烹调肉类避免高温油炸。

4. **奶豆坚果提升营养** 奶豆是指奶类和豆类及其制品。早餐时喝一杯牛奶或者豆浆,面包中加片奶酪或者馒头上抹些酱豆腐,吃两块豆腐干等,都能明显提高优质蛋白质、钙的摄入量。

在此基础上,建议大家加一把坚果,这类食物富含维生素E、多种B族维生素,以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质,能提高早餐质量。

“四合一”早餐是较为理想的早餐搭配,如果无法做到,可先降低目标到每天3种,保证主食、蛋白质类食物和果蔬的摄入,或挪1—2种食物当上午的加餐。

## 如何缓解“悲秋”情绪?

■据新华社

秋季,虽没有了热扰心神,但人们容易产生悲伤的情绪,俗称“悲秋”。现代医学研究表明,秋季日照时间变短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,易使人感到情绪低落。

“有研究发现,锻炼可诱发积极的思维和情感,这些积极的思维和情感对抑郁、焦虑等消极心境具有抵抗作用。”上海市第一人民医院康复医学科副主任医师廖芸在接受记者采访时介绍,适当的运动可以增加机体的摄氧量,对于情绪控制助益大。

“登山不失为秋季锻炼好的方式。登山有益身心放松,不仅能欣赏秋日美景,登高望远还有利于开阔心胸,同时还能促进登山者的神经、心血管、呼吸和肌肉骨骼系统的健康。”廖芸表示,登山时,随着高度在一定范围内的上升,植被丰富的山地大气中的氢离子和被称为“空气维生素”的负氧离子含量越来越多,置身其中如同进行了一场“森林浴”。爬山运动加之气压的轻度降低,能促进人的生理功能发生一系列适应性调节,使肺通气量、肺活量增加,血液循环加速,脑血流量增加。

另外,慢跑也是一项理想的秋季运动项目。慢跑不仅能增强血液循环、改善心功能,还能改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻动脉硬化,使大脑能更加高效地工作。慢跑不仅对身体健康有好处,还对心理健康也有好处。跑步时会增加体内内啡肽的分泌,缓解焦虑与紧张,使人感到更快乐。

“秋季锻炼不当也会伤身。”廖芸提示,秋季温度低,身体会反射性地出现血管收缩、柔韧度降低、关节活动范围减小等情况。因此,锻炼前要充分做好准备活动,防止关节韧带损伤、肌肉拉伤,避免心率过快提高等,准备活动的时间和内容以身体微微发热为宜。另外,秋日清晨气温低,应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防着凉。

很多人意识到了早餐在一天中的重要性,却忽略了吃什么、怎么吃。

由于早上时间紧张,“牛奶+鸡蛋”似乎是种快捷又健康的早餐组合,其实,在营养专家看来,这种搭配存在营养缺陷,是不合格的早餐。

专家告诉你为什么早餐不能只吃牛奶和鸡蛋,并教你如何科学搭配。

■据《武汉晚报》

