



Shutterstock

不吃早餐 5大風險可能找上門

在農業社會，早餐是一天中最重要的一餐。當時人們日出而作、日落而息，晚上較少

社交活動，經過一整夜的休息，身體需補充能量，吃完早餐才有力氣開始一天的勞動。

隨著生活型態改變，許多人晚睡晚起，逐漸忽略早餐，常常隨便吃，甚至直接跳過，改吃早午餐。相對地，因為工作和應酬，晚餐吃得愈來愈豐盛。然而，從營養學角度來說，這樣的習慣可能帶來5大風險，包含：

- 增加肥胖風險
- 血糖低、精神不濟
- 增加心血管疾病風險
- 影響腸胃健康，導致膽結石
- 影響大腦功能和心理健康。

不吃早餐不只變胖 記憶力變差又易焦慮

首先，不吃早餐，身體會進入飢餓狀態，大腦誤以為熱量不足，進而降低基礎代謝率，並讓你下一餐吃更多。但當攝取的熱量超過消耗，體重自然上升，特別是熬夜又不吃早餐的人，因睡眠不足加上飢餓，肥胖風險更高。

此外，早上剛起床時血糖較低，若不進食，白天容易感到疲倦、精神不集中。若此時從事運動或勞動，可能因血糖過低導致頭暈、昏倒。由於血糖調控異常與肥胖、心血管健康息息相關，不吃早餐恐提高心血管疾病的風險。

另一個容易被忽略的是腸胃健康和膽結石。當經過一整夜的消化，胃內食物已被消耗殆盡，若不吃早餐，胃酸分泌會增加，容易誘發胃炎或胃潰瘍。再加上膽汁無法適時收縮、釋放出來協助消化，容易淤積形成膽結石。

值得注意的是，大腦是人體消耗最多能量的器官，運作時需足夠的葡萄糖供應。若長期不吃早餐，血糖調控異常，不僅影響記憶力和專注力，人在飢餓時還會引發焦慮、情緒不穩，甚至導致暴飲暴食，使體重上升。

上述所提的風險，均已

有科學依據。

營養早餐必備3組合 簡單快速就能準備

雖然有人主張適當的飢餓（例如斷食）有助抗老，但老祖宗傳給我們的基因，也就是人體的生理時鐘並未隨著時代演變而改變。如今，現代人罹患糖尿病、心血管疾病和膽結石者愈來愈多，與不規律的生活型態和飲食習慣有關。

當然，有的人一天只吃一餐，是為了維持良好的體態，但一般來說，規律地吃三餐仍是更健康長壽的選擇，其關鍵是控制熱量的攝取，而不是特地忽略某一餐。

更何況，吃本來就是一件很療癒的事，三餐不只是提供能量，也能幫你定調，調整一整天的節奏。如果連找20~30分鐘吃早餐的時間都無法安排，可能意味你的生活步調過於

緊湊。

現在太多人跳過最重要的早餐不吃，真的很可惜，準備早餐其實不必花上太多時間，只要選對蛋白質（肉、蛋）、碳水化合物（雜糧麵包）和水果，即便是簡單的早餐搭配也可以兼顧營養。

我自己習慣準備水煮蛋、羊奶、咖啡和水果當早餐，就算再忙，還是會吃完再工作。畢竟健康是人生的重要資產，希望大家能維持生活規律、早睡早起、注重早餐。

健康的一天，就從吃早餐開始吧！🍀

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。



吳明賢 | 腸道研究權威、台大醫院院長