

早餐吃不吃？ 吃什麼才是問題點

認識必需營養素，關鍵一餐延伸健康能量

文／林雅恩 台灣健康營養教育推廣協會理事長

早餐是攝取每日營養的開始，因此許多人認為，不吃早餐就與不健康劃上等號。近年來早餐相關研究越來越多，更有顛覆傳統思維的理論，提出吃早餐可能有害健康的說法，一早就辛苦勞動的農民該如何選擇？探討早餐與健康的關聯以外，並建立正確的早餐飲食習慣，才能真正有利健康。

營養均衡早餐相對重要， 有助維持健康體態

近年許多研究著重早餐與肥胖的關係，《營養學雜誌》（The Journal of Nutrition）曾調查發現早餐吃得最豐盛者，平均身體質量指數（BMI）低於午餐或晚餐分量多的人，較能維持健康體態。然而其他研究發現，嘗試減重者無論有沒有吃早餐，減重成果並無太大差異，推翻了此說法。初步結論眾多關於早餐與體重管理的研究報告，學者發現不習慣吃早餐

者，通常較缺乏健康營養知識及行為，習慣吃早餐者，相對較注重健康行為，例如不抽菸、規律運動，因此呈現吃早餐者較能維持健康體態的結果。

關於減重飲食的餐次安排，近年來有「間歇性飲食」一說，指出每天進食集中於8小時內，其餘時間只喝水，可能有助於減重、調控血糖及血壓、改善胰島素敏感性；例如不吃早餐，僅於中午12點至晚上8點間進食。

目前間歇性飲食研究受試者太少，且長期影響也還未知，因此醫學界普遍不建議此做法。尤其對勞動集中於早晨的農民來說，不僅不適合，且可能對健康有害。因農業勞動量大，需要不同營養素以提供身體勞動所需熱量、維持心肺循環系統運作、修復及支持肌肉骨骼使力，或儲備身體臨時應變所需各種神經介質、荷爾蒙，否則身體會一直處於耗損狀態，體重減輕、貧血、低血壓、肌肉群流失、

勞動量決定早餐菜單

重度體力勞動工作可視工作量搭配早餐，全穀雜糧富含豐富纖維質，可幫助調控血糖、維持體力。加工食品則不推薦，通常含有較多精製糖、食品添加物，可能增加身體代謝負擔。

輕度工作 多數從事靜態或坐式工作	中度工作 從事機械操作或 多為站立式工作	重度工作 農耕、漁牧、建築等 重度體力勞動工作
早餐建議熱量 450大卡	早餐建議熱量 700大卡	早餐建議熱量 850大卡
1份	1.5份	2份
全穀雜糧類 1份相當於=雜糧糙米飯1碗=燕麥粥 1.5碗 =全麥土司 2片=全麥饅頭1個		
		
1份	1.5份	2份
乳品、豆魚蛋肉類 1份相當於=鮮奶、優酪乳、豆漿1杯=雞蛋1個 =家禽肉、豬里肌、魚肉、牛腱、羊肉等約1兩		
1份	1.5份	2份
蔬菜類 1份相當於=煮熟蔬菜約大半碗=生菜沙拉約1大碗		
		
早餐不需要，建議其 他點心時間選用	1份	1.5份
水果類 1份相當於=香蕉半根=芭樂1個=柳橙1個 =水果切塊約1碗（80～120公克）		
		

資料來源：衛生福利部國民健康署。

資料整理／林雅恩

○ 推薦

全穀雜糧燕麥粥
全麥麵包、新鮮水果佐無糖優格、
整顆水果、雞蛋

✕ 不推薦

清白粥、夾餡麵包、可頌
調味優格、調和果汁
火腿、熱狗

骨質疏鬆、新陳代謝紊亂、甲狀腺失調等問題都可能隨之而來。

優質蛋白質搭配全穀雜糧， 維持足夠體力

除了影響健康體態以外，研究發現也與許多慢性病發生率有關，不習慣吃早餐者心血管疾病、第2型糖尿病發生率較高。吃早餐能否促進大腦功能的研究也不少，習慣吃早餐者記憶力、專注力、語言能力較佳。其中關鍵為早餐品質，習慣吃早餐者可能攝取較多必需營養素，包括鈣質、纖維質、鐵質、維生素C，有利於身體各方面新陳代謝，進而維持健康。

由此可知，比起是否吃早餐，早餐攝取哪些食物更值得注意。研究發現，若早餐攝取優質蛋白質，例如雞蛋、乳製品，能延長飽足感、提供足夠總熱量，十分適合早上大量勞動的農民。同時，建議搭配全穀雜糧，例如糙米粥、全穀粉、全穀麵包、地瓜，可幫助調控血糖，早餐過後2、3小時內，還能保有充沛體力。

此外，優質油脂也是維持體力的食物來源，例如酪梨、各式堅果，可提供足夠熱量應付重度體力勞動，建議農民西式早餐菜單可嘗試「荷包蛋、全穀麵包佐酪

梨醬、洋蔥蕃茄炒蛋、鮮乳」組合，中式早餐可嘗試「全麥饅頭夾蔥包蛋、芝麻杏仁豆漿、芭樂」，或中西式合併早餐「十穀燕麥粥、蔬果乾及糙米粒佐無糖優格」等組合。

早餐後長時間勞動， 空檔補充點心

若是清晨吃早餐後，直到中午才進食，其中長達6～8小時進行重度體力勞動工作，建議期間空檔食用點心，例如新鮮水果、豆漿、鮮奶茶、鮮榨蔬果汁等方便快捷吸收的食物，補給體力的同時，也可補充鈣質、抗氧化營養素。原則上，低於4小時也非重度體力勞動工作，例如長時間坐姿進行機械操作，則不太須要補充點心。

早餐對早起勞動、需要充沛體力的重度體力勞動工作者來說，可說是最重要的一餐，但維持整體健康，絕對不是只靠早餐，整天飲食安排與食物選擇，皆是保持健康的關鍵。想保持體力充沛的健康人生，從早餐開始，以營養均衡搭配為原則，工作期間適時補充營養點心，加上六大類食物營養均衡的午餐、晚餐，才是維持健康的不二法門。■

