

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《43》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：陳楷模

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一三一（代表）

編輯：楊蕙萍 邱淑娟

第四十三期《中華民國九十二年八月十五日出刊》

『一日之計在於晨』 早餐的重要與選擇

行政院衛生署「1993~1996 國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，年齡 19~44 歲的國人有 34% 不吃早餐，是全體人口當中，最不愛惜自己身體健康的一群人。發育期間的青少年(13~18 歲)，也有 27.5% 的人空著肚子去學校或工作的，反而是年過 45 歲後，年紀越大，越有吃早餐的習慣。其實，吃不吃早餐和運不運動一樣，可能是一種習慣、是一種觀念，但是，不吃早餐所造成的不良影響，既深且廣，從對胃腸的傷害到造成精神無法集中、身材走樣等問題都可能發生，需要謹慎小心避免對身體產生傷害。

不吃早餐的原因甚多，太忙了沒空吃、沒胃口、怕胖、不想吃、沒人準備、沒有吃早餐的習慣……等多種原因，其實這些原因都可消除的，只要稍加注意或改變，重新調整飲食習慣即可。



常見錯誤的早餐觀念



◎不吃早餐習慣是好的？

習慣不吃早餐的人，可能造成兩種情況：

- 1.「越來越瘦」，因為不吃早餐，飢餓過度後導致食慾不振而引起的結果。
- 2.「越來越胖」，因為不吃早餐，可能使下一餐吃更多的東西。

不吃早餐可能減少每日營養素攝取量的 1/5，也可能影響工作情緒、學習能力和導致腸胃道疾病。

◎吃早餐容易發胖？

如果每天吃的都是熱量高又油膩的早餐，體重當然會增加！反之，如果選用健康又均衡的早餐，身材自然窈窕，人也變得更有精神！

◎減重以水果當早餐最好？

其實水果也是有熱量的，一個蘋果(100 公克)等於 60 大卡，相當於 1/4 碗飯的熱量。以水果當早餐吃，並不耐餓，只有瞬間的飽足感，可能不到中午吃飯時間，就開始亂抓東西吃了，反而攝取更多的熱量，就越減越肥。

◎有空的時候才吃早餐？

很多人不吃早餐的藉口是「太忙了！」，結果早餐沒時間吃，午餐隨便吃，晚餐狂吃一頓，這樣飲食不均的習慣，最容易造成腸胃方面的疾病，且易成為糖尿病、膽結石的高危險群。因此，再忙也要把握吃早餐的時間。

吃早餐的重要性

因為剛睡醒，吃不下任何東西。一杯即溶咖啡，成了現代人標準的早餐。未吃早餐，久而久之成為習慣，覺得不吃早餐也沒有什麼不可以。

調查結果顯示：

- 1.有吃早餐的學生，精神好、學習能力強、情緒好。
- 2.容易發生意外的工人以沒有吃早餐的居多。因為不吃早餐精力不足，加上工作時需消耗體力，情緒難免受到影響，工作就更加不順利了。

對糖尿病患者而言，如果不吃早餐，易造成低血糖現象。



早餐的選擇

西式早餐

是大多數上班族及學生較常用的早餐。大家為爭取時間傾向買現成的，以圖方便，且易於攜帶，不過它的陷阱卻不少。



*小心蛋白質攝取太多？

現況：三明治通常是火腿、蛋、鮭魚、肉鬆、乳酪、花生醬的組合，大都是蛋白質含量較高的食物，如果不注意組合內容，會造成蛋白質攝取過多。

建議：選擇其中一、兩項食物，如：鮭魚三明治，搭配一杯低脂牛奶，及生菜、大蕃茄或小黃瓜，符合健康的原則。



*脂肪攝取要小心

現況：西式早餐內容常有乳酪、動物性奶油，及奶茶、三合一咖啡中的奶精，都含有高量的飽和脂肪酸。另外，早餐店都很喜歡抹上一大堆的沙拉醬，脂肪量也要計算在內。

建議：請店家不要塗抹太多沙拉醬或是奶油，且選擇不含奶精的飲料，如：低脂牛奶或是優酪乳。



中式早餐

◎清粥小菜

早餐如果吃些水分含量較多的稀飯，配上一些開胃的醬菜，可以增加食慾，且易於胃腸的吸收，對於老年人或是起床後食慾較差者是個不錯的選擇。

★醬菜太鹹

經常用來搭配稀飯的醬菜、豆腐乳、肉鬆、鹹鴨蛋等食物鈉含量都不低，不要天天吃，如果食用時最好搭配新鮮食物較健康。如：醬瓜換成燙青菜、豆腐乳改成水豆腐，能夠減少鹽份的攝取。

★不要偏愛吃蛋

蛋的選擇是很普遍，但蛋黃的膽固醇含量較高，每天蛋的攝取量以不超過1個為限，若是血膽固醇過高者，每星期蛋的攝取量以不超過3個為限。

◎小籠湯包

小籠湯包所使用的絞肉是屬於高油脂肉類，因此，每次攝取量以不超過4個為限，另外搭配蔬菜或外加蕃茄較為理想。

◎燒餅油條

★過於油膩

為使餅皮酥脆，製作過程中加了許多酥油，油條為油炸食物，脂肪含量亦高。如果以燒餅油條做為早餐，當天脂肪類食物（如：烹調用油）的攝取就應減少，例如蔬菜，最好是就用川燙，不要用油炒。



早餐選擇請牢記以下原則

1. 飲食搭配要均衡，「蛋白質食物搭配澱粉類食物」。
中式早餐，如：清粥、涼拌豆腐，外加炒青菜（提供纖維質）。
西式早餐，如：低脂牛奶、蛋三明治，外加生菜沙拉（提供纖維質）。
2. 注意蛋白質及油脂的攝取要適量。
3. 食物的選擇以新鮮天然的食材為主。
4. 飲料選擇以無熱量飲料（如：無糖茶、黑咖啡）或是脫（低）脂奶、清漿等健康飲品較佳。



※ 各式早餐熱量比一比

種類	熱量(大卡)	種類	熱量(大卡)	種類	熱量(大卡)
肉包	187	海苔壽司(4個)	277	涼麵	430
豆沙包	215	菠蘿葡萄奶酥	409	蚵仔麵線	220
饅頭	105	沙拉麵包	380	廣東粥	395
煎包(3個)	345	香蔥麵包	263	蘿蔔糕	180
蔥油餅(半片)	225	三明治 (鮭魚蔬菜)	260	燒餅油條	415
御飯糰(肉鬆)	185	滿福堡	306	蛋餅	255
飯糰	275	薯條(中)	320	韭菜盒	260

「一日之計在於晨」，可見早晨對人的重要性，而早餐是一天活力的來源，同時攝取過多或過少，也會造成生理失調，因此選擇營養、均衡、健康的早餐是很重要的，也才得以有健康的身體。

