

完美早餐 3 比例，吃得健康補腦力

三餐中，早餐最重要。但怎麼吃才叫健康？吃什麼才能讓腦袋充滿活力？受訪者：榮興診所營養師李婉萍 每天早上，人人拿著一袋早餐走進教室、辦公室，袋子裡裝的卻常常是煎得油膩的蛋餅、塗滿了美乃滋的吐司、包著油條的飯團，搭上奶茶或冰飲料.....這些，是不是也是你常吃的早餐？康健雜誌調查中，已有一半人數知道早餐是一天中最重要的一餐，但往往早餐中的蛋白質和脂肪過量。經過一夜的睡眠，身體血糖最低，人體對早餐的營養幾乎全部吸收，那麼，什麼樣的早餐才能提供腦部充足的營養又不會過於油膩呢？榮興診所營養師李婉萍建議，最完美的早餐必須含有三種比例： 主食類：比例約 50%~60%，可食用小麥片、燕麥或貝果等 蛋白蛋：比例 20%，可食用豆漿或牛奶等 油脂：取用來自果仁的健康油脂，例如杏仁或芝麻，比例 30%。 如何依照三比例來安排早餐？營養師李婉萍的私人早餐菜單如下，供你參考： 1. 鮭魚蛋三明治不加美乃滋，配牛奶或豆漿 2. 麥片配豆漿，麥片可以選用芝麻、薏仁口味，五穀雜糧類的三合一沖泡包也可以。 3. 蔬菜水果餐、生菜沙拉餐可以偶而為之，視情況搭配御飯團或豆漿，補充蛋白質。 含有以上完美比例的完美早餐，就足以提供腦部運作所需要的能量。 能量怎麼來？當食物中糖類轉化成葡萄糖，便可轉化成能量，讓你的腦部運用更有活力。但需注意，果汁所含的糖為單糖，轉化過快，在腦部中來得快去得快，只喝果汁，反而會造成脾氣不穩、容易肚餓的反應；食用貝果或吐司類的碳水化合物，就能較穩定地消化，對人體最好。此時再搭配上一些蛋白質或蔬果，更能平衡消化，讓你的身體在一早得到均勻又充沛的活力。

-

<http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5021000&eturec=1>