

健康早餐要满足7项标准

“一日之计在于晨”，这句俗语同样适用于早餐。最新研究显示，不吃早餐可能令人一整天都营养不足，进而引发代谢问题。



早餐影响全天生物钟

“早餐像皇帝，午餐如大臣，晚餐比乞丐”，一句话道出了早餐的重要性。没时间、没胃口、控制体重等都不应成为拒绝早餐的理由。

美国《糖尿病护理》杂志刊登的一项研究表明，我们熟知的中央生物钟位于下丘脑前部，产生24小时节律，但生物钟并非只属于神经系统，人体肝脏、胰岛β细胞、肌肉和脂肪等外周组织中也发现了类似的“生物钟”，控制着大多数酶、激素和葡萄糖代谢运输系统，以保障机体代谢平衡。无论是健康人群还是糖尿病患者，不吃早餐都会对“生物钟”的基因表达造成影响，诱发糖化血红蛋白和餐后血糖升高，胰岛素敏感性降低，出现胰岛素抵抗，胰岛β细胞增殖减少和细胞凋亡。代谢紊乱会为各种慢病埋下隐患。

据悉，早餐是人体一天营养的“校准器”，不吃早餐会形成营养缺口，补也补不回来。英国剑桥大学《营养学会报》刊载了一项涉及3万多人的研究显示，不吃早餐会错过牛奶中的钙，水果中的维生素C，谷物中的纤维以及维生素A、B1、B2等，可能会导致一整天都营养不足。此外，叶酸、镁、铁、磷等营养素摄入不足可能会加剧慢病发展。研究还发现，这些本该在早餐中摄入的营养素，在其他用餐时间中

无法得到有效补充。

上述研究还表明，不吃早餐的人摄入的能量、碳水化合物、总脂肪、饱和脂肪以及添加糖要明显多于吃早餐的人。尤其是不吃早餐硬挨饿到中午的人，会因为饿得太久，零食摄入增多，午饭及晚饭的饥饿感更强，造成“早餐吃少、中午吃饱、晚上吃撑”的状况。而且，不吃早餐者的饮食质量总体上也低于吃早餐者。研究表明，在一日食物内容和总热量完全相同的情况下，早餐吃得多，会增加人体能量消耗，产生更强的饱腹感，减轻对甜食的渴望，总体上更加健康。

长期不吃早餐会增加肥胖、高血脂症和糖尿病的患病风险，让胃病、胆结石等缠身，易出现心慌、乏力、注意力不集中等问题，影响认知能力、学习成绩和脑力工作能力，还容易加速衰老。日本一项研究表明，没时间或不习惯吃早餐的人更容易出现焦虑、抑郁等负面情绪；英国研究显示，几乎不吃早餐的学生，平均成绩比经常吃早餐的人相差近两个等级。长期不吃早餐，还容易诱发全身炎症。《营养学》杂志刊登一项针对7万多人的研究发现，和每天吃早餐的人相比，不吃早餐的人C-反应蛋白超标的风险增加了86%。

健康早餐“四要三不要”

每天吃早餐，是世界卫生组织提倡的健康生活方式。我国膳食指南也建议，一日三餐规律饮食。一顿充满活力的早餐需要包含以下四类食物：

淀粉类主食。碳水化合物可直接转换成脑部必需的“燃料”——葡萄糖，支持大脑的思考、记忆和解决问题。早餐吃馒头、面包、燕麦片、面条、包子、杂粮粥等淀粉类主食，能保证一上午的工作效率。

优质蛋白质。奶类、豆类、蛋类，可使血糖缓慢上升后维持在稳定水平。牛奶、豆浆、酸奶中的酪氨酸还能促进身体分泌多巴胺、肾上腺素，让人的思维变得更敏锐。此外，牛肉、瘦肉、鱼虾、鸡胸肉等也含有丰富的蛋白质。

新鲜果蔬。苹果、猕猴桃、橙子、香蕉，都可以作为早餐的一部分，能够提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物，有助保持肠道正常功能，利于营养吸收。

一小份坚果。坚果富含钾、钙、镁、铁、锌等矿物质，其中的卵磷脂还可以帮助合成神经递质乙酰胆碱，改善神经系统功能。

相关专家建议，根据年龄特点选择适合的早餐，能让人活力满满，全天不累，身体更健康。例如，老年人消化功能变差，早餐要少肉、低脂肪、高纤维、易消化，有慢病的老人最好喝燕麦粥，升糖指数低，更利于疾病管理；学生族处于生长发育期，早餐一定要吃主食，如面包、花卷、包子，再搭配牛奶、新鲜果蔬，加强钙、维生素等营养素的摄入；上班族再忙也要吃早餐，建议每天一颗水煮蛋，选择膳食纤维丰富的杂粮粥、玉米、南瓜等，注意加点新鲜果蔬，再搭配一杯酸奶，加强胃肠蠕动。

吃早餐要注意“三不”：**不宜过早或过晚。**6：30~8：30之间最佳。晚上睡前1小时不要吃太多，否则容易影响第二天早餐的食欲。早上时间紧，要想吃得营养全面且舒适，可以在前一天晚上做出半成品，趁热冷藏 in 冰箱里，早上将做好的粥或面食微波一下就行了。

不要过于单一。中国传统早餐中，油条+豆浆、白粥+馒头的吃法真的应该换换了。早餐不该怕麻烦，应多吃粗粮、杂粮粥，搭配一颗鸡蛋、一杯牛奶、一碟凉菜或焯菜，外加一小把杏仁、腰果、开心果或核桃仁，早餐后再吃点水果就更完美了。

不要太咸太油腻。大早上不宜吃得太油，油条、油饼、煎培根、煎火腿、汉堡、炸鸡等食物脂肪含量太高，经常食用不利于健康。蛋黄派、饼干、方便面、起酥面包等加工食品中不仅添加了很多油脂，糖、盐也常常过多，更不应经常吃。此外，咸菜、酱菜等高盐食物也要少吃。

□本报综合

杭州宣众医药科技有限公司减资公告 经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从500万元减至50万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为其没有提出要求。 遗失声明 德清波奥体育发展有限公司遗失德清县市场监督管理局2018年5月10日核发的营业执照正、副本，统一社会信用代码：91330521MA2B4G3C3G，声明作废。 遗失声明 湖州鼎程房地产经纪有限公司 遗失公章（编号33050310022743）、财务章（编号33050310022746）、法人章（33050310022747）各一枚，声明作废。 杭州屹霖网络科技有限公司注销清算公告 本公司股东已决定解散本公司，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向公司清算组申报债权登记，逾期不申报的视为其没有提出要求。 遗失声明 杭州屹霖网络科技有限公司遗失由杭州市市场监督管理局经济技术开发区分局于2015年03月03日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码：91330101328132170L；公章一枚，声明作废。 遗失声明 义乌市美意达电器有限公司遗失财务章一枚，编号3307250441939，声明作废。 遗失声明 杭州富阳随野生态农业园遗失公章一枚，声明作废。 遗失声明 宁波扬吉包装材料有限公司 遗失公章一枚，编号：3302060264122，声明作废。 杭州蛟航智能科技有限公司减资公告 经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从1000万元减至50万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为其没有提出要求。 遗失声明 义乌市格微电子商务有限公司 遗失公章一枚，编号3307250427438，声明作废。 遗失声明 义乌市达森服饰有限公司 遗失公章一枚，编号3307250430088，声明作废。	遗失声明 杭州燕翎贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。 分立公告 义乌市如芳制衣有限公司成立于2001年03月20日，注册资本为50万元，于2021年8月20日召开股东会决议：决定义乌市如芳制衣有限公司拟派生分立，分立后的存续公司名称为义乌市如芳制衣有限公司，注册资本为25万元，新设公司名称为义乌市安莹饰品有限公司，注册资本为25万元。原义乌市如芳制衣有限公司的债权债务由分立后的两家公司共同承担。特此公告！义乌市如芳制衣有限公司2021年8月21日 遗失声明 义乌市特能贸易有限公司 遗失公章、财务专用章各一枚，声明作废。 减资公告 根据2021年8月20日股东会决议，义乌市简脂电子商务有限公司拟将注册资本由500万元减至3万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。义乌市简脂电子商务有限公司 2021年8月21日 遗失声明 遗失牛中献在杭州中环实业有限公司保证金收据，编号3199567 金额3000元，声明作废。 遗失声明 义乌市金锣针织有限公司 遗失公章一枚，编号：3307250198351，声明作废。 遗失声明 杭州龙昕商贸有限公司遗失杭州市拱墅区市场监督管理局2019年06月04日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码：91330105MA2GMTWR9D，声明作废。 遗失声明 杭州盈泰医疗设备有限公司 遗失公章一枚，声明作废。 遗失声明 义乌市弋琛贸易有限公司 遗失公章一枚，声明作废。 杭州飞驰财务有限公司减资公告 经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从50万元减至5万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为其没有提出要求。 遗失声明 杭州仓胜五金机电有限公司 遗失公章一枚，声明作废。 遗失声明 诸暨兴娜纺织有限公司 遗失公章一枚，编号：33068110019190，声明作废。	遗失声明 杭州奥捷友汽车配件有限公司 遗失公章一枚，声明作废。 杭州赛维动力科技有限公司减资公告 经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从1100万元减至300万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为其没有提出要求。 杭州聚杭装饰工程有限公司减资公告 经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从1000万元减至100万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为其没有提出要求。 遗失声明 杭州东派文化传媒有限公司 遗失公章、财务章各一枚，声明作废。 遗失声明 浙江路遥新材料科技有限公司 遗失发票章、财务章各一枚，声明作废。 遗失声明 杭州楚汇商贸有限公司 遗失公章、财务章、法人章（肖威印）、发票章各一枚，声明作废。 遗失声明 新昌县叫了条鱼餐饮有限公司 遗失公章一枚，编号：33062410005052，声明作废。 浙江道山影视文化有限公司减资公告 经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从2000万元减至50万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为其没有提出要求。 遗失声明 义乌市赤星网络科技有限公司 遗失财务专用章一枚，编号3307250386098，声明作废。 遗失声明 义乌市涛声餐饮有限公司 遗失公章一枚，声明作废。 杭州胜寒医疗科技有限公司减资公告 经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从1000万元减至50万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为其没有提出要求。	遗失声明 李春艳遗失金华中怡房地产开发有限公司开具的浙江增值税普通发票，发票代码：033001900105，号码：01327131，金额：29000元，声明作废。 注销公告 义乌市汐嘉饰品有限公司经股东于2021年8月20日决定解散本公司，并于同日成立了公司清算组。请公司各债权人于本公告发布之日起45日内，向本公司清算组申报债权。联系人：余冰，联系电话：18671383190，地址：浙江省义乌市江东街道赤塘新村29幢3单元301，邮编：322000。义乌市汐嘉饰品有限公司清算组2021年8月21日 遗失声明 桐庐大耳朵宠物用品有限公司 遗失财务章专用章，声明作废。 遗失声明 台州市清风门窗有限公司 遗失公章一枚，编号：3310010129918，声明作废。 遗失声明 台州潮鑫保洁有限公司 遗失财务专用章一枚，印章编码：33100410016117，遗失法人章一枚，印章编码：33100410016118，声明作废。 遗失声明 义乌市雪岩贸易有限公司 遗失发票专用章一枚，编号33078210413669，声明作废。 遗失声明 杭州郁冠通信器材有限公司（统一社会信用代码：91330105328125632T），遗失营业执照正本、副本，遗失公章一枚（编号：3301050045687），声明作废。 遗失声明 义乌市涛声餐饮有限公司 遗失财务章一枚，声明作废。 遗失声明 拉夏贝尔服饰（太仓）有限公司宁波杭州湾新区世纪金源分公司 遗失公章一枚，编号3302220021110，声明作废。 遗失声明 杭州粤乾建材有限公司（统一社会信用代码：91330103MA2CFTG63D） 遗失公章一枚，编号：3301034099523，声明作废。 遗失声明 浙江便利蜂商贸有限公司杭州运河商务中心店 遗失公章一枚，声明作废。 遗失声明 杭州瑞芙莱网络科技有限公司 遗失杭州市余杭区市场监督管理局2020年12月18日核发的营业执照正、副本，统一社会信用代码91330106MA2B0RDR8W，声明作废。
--	--	--	--