



长期“高碳水早餐”悄悄透支健康



你和家人的早餐是不是也是这样：一碗白粥、一个烧饼或馒头、一碟咸菜，或者一碗清汤面，清清淡淡，吃得舒服又顺口？尤其是老一辈人更喜欢这种“传统中式早餐”。但今天必须认真地提醒你：这种高碳水、低蛋白质的早餐模式，看似清淡养生，实则可能正在悄悄损害健康！

白粥 + 馒头 + 咸菜

这绝不是危言耸听。营养师特别提醒，早餐如果“猛吃”碳水，尤其是精米白面，三大隐藏危害会像“温水煮青蛙”一样，危害健康。

爱吃“高碳水早餐”的人，三大危害悄悄找上门

危害一：血糖坐“过山车”，损害代谢

尤其是精制碳水化合物，如白粥、白馒头、白面条等，消化吸收速度快，会导致餐后血糖迅速升高，随后胰岛素大量分泌又会让血糖快速下降，形成过山车式的血糖波动。

这种波动会直接加剧身体的氧化应激反应，加速细胞衰老，同时增加胰岛素抵抗的风险，长期下来可能诱发或加重糖尿病、高血压等代谢性慢性病。

危害二：饱腹感差，容易引发营养失衡

精制碳水化合物易消化吸收，带来的饱腹感持续时间较短，通常餐后1小时就会出现明显饥饿感。

饿感。

有些老人可能会在上午随意吃一些饼干、糕点等零食填肚子，而这类零食往往富含精制碳水化合物、饱和脂肪，加重身体负担。

危害三：肌肉流失，也不利于骨骼健康

随着年龄增长，老人本身就存在肌肉流失、骨骼钙含量下降的问题，而过多碳水化合物会影响蛋白质的摄入、吸收和利用，不利于肌肉的合成与骨骼的养护。

长期高碳水、低蛋白的早餐，导致蛋白质供给比例不足，可能会加速肌肉萎缩、骨骼变脆，增加老人跌倒、骨折的风险，影响晚年生活质量。

营养师提醒：早餐一定要有蛋白质

《中国居民膳食指南(2022)》推荐，健康成人的早餐热量应占全天总热量的25%~30%。一顿“高质量”的早餐最好包含以下4类食材：

1份谷薯类(多选优质复合碳水)、1份肉蛋类、1份奶豆坚果类、1份果蔬类

核心关键：早餐必须要有优质蛋白质。

早餐蛋白质没吃够，会影响全天的饮食。早餐蛋白质吃得比例高，全天能量摄入少，健康食物摄入多；

早餐蛋白质摄入不够，接下来全天会吃更多的饱和脂肪、糖或酒精等高能食物，并且能量摄入高，饮食质量低。

简单来说，如果早餐的蛋白质没吃够，你的身体可能会误以为你“闹饥荒”了，身体会暗示吃更多高能食物，从而导致全天总热量悄然超标。

早餐蛋白质怎么吃？记住这2个关键

优质蛋白质十佳食物

排名	食物名称	蛋白质含量克/100克	氨基酸评分
1	鸡蛋	13.1	106
2	牛奶(液态)	3.3	98
3	鱼肉	18	98
4	虾肉	16.8	91
5	鸡肉	20.3	91
6	鸭肉	15.5	90
7	瘦牛肉	22.6	94
8	瘦羊肉	20.5	91
9	瘦猪肉	20.7	92
10	大豆(干)	35	63

关键一：学会不同蛋白搭配

从食物来源来说，蛋白质可以分为植物性和动物性两种，前者来自豆制品、坚果、杂豆等，后者来自鸡蛋、牛奶、鱼、肉等。建议早餐这两种蛋白质都要有。

根据研究，早餐同时摄取两种蛋白质的“双重蛋白质”策略，不但能增强人体对蛋白质的有效吸收，还能提高肌肉的合成效率。

动物性蛋白质的优点是快速吸收，缺点是快速流失。

植物性蛋白质正好相反，它吸收缓慢，但持续力较好。

如果要合成肌肉，血液蛋白质必须维持一定浓度。同时摄取这两种蛋白质，就能长时间维持血液蛋白质浓度，提升肌肉的合成效率。

关键二：要多选优质蛋白质

早餐吃多少蛋白质合适？具体怎么吃呢？需要结合体重计算，建议每公斤体重摄入1~1.2克蛋白质。以体重60公斤的老人为例，每天需要60~72克蛋白质，建议早餐摄入20~25克，约占全天摄入量的30%~40%，既能满足身体需求，又不会给肠胃带来过多负担。

举个例子：

早餐吃1个鸡蛋，再搭配1杯豆浆或牛奶，就能提供15克左右蛋白质。若再加上一个肉包子，或者在粥中加入少量瘦肉末、虾仁，做成广式瘦肉粥、海鲜粥，早餐的优质蛋白质摄入量就足够了。

如果日常很少吃海鱼，不妨每周选2天在早餐中增加一份蒸或少油煎的鱼片，推荐三文鱼、青花鱼、鲷鱼、龙利鱼也可以。

此外，烹调高蛋白食材尽量选择蒸煮等低温少油的方式，不要油炸。比如，烹调鸡蛋推荐水煮、蒸或“卧”在汤里，加热温度低，营养能得到全面保留。煎鸡蛋、炒鸡蛋虽然更鲜香，但部分营养成分会被破坏，过多的油脂摄入也不利于健康。

□来源：人民日报健康客户端

节后给肠道“刮油”劝你多吃这类食物

假期饮食油腻，给不少人肠胃带来负担——腹胀、消化不良、食欲不振……都是肠胃的“求救信号”

节后如何给肠胃减负？推荐你多吃发酵食物。

→节后更推荐吃哪些发酵食物？

发酵食物主要包括以下几类：

乳制品，如酸奶、奶酪等；豆类，如纳豆、豆豉、豆腐乳、豆瓣酱等；蔬菜类，如泡菜、酸笋等；主食类，如馒头、面包等；调料类，如醋、鱼露、酱油等。

其中，有3种尤其适合节后吃。

01 无糖酸奶

无糖酸奶富含蛋白质、钙和大量有益菌，再合适不过了。建议每天摄入300~500克，可与新鲜水果(如蓝莓、香蕉、橙子、草莓)混合，不仅营养丰富，还能让口感更好。

酸奶中的乳酸和短链脂肪酸有助于改善胰岛的敏感性，对维持餐后血糖稳定也有积极作用。

02 纳豆

纳豆是煮熟的黄豆经纳豆菌发酵而成，富含枯草芽孢杆菌、维生素B12、维生素K2、钙和蛋白质等营养成分。

它不仅有助降低胆固醇，还可保护大脑和心脏健康，有益节后调整身体。建议每天摄入40克左右，素食者可适当增加。

03 泡菜

泡菜富含乳酸菌、膳食纤维，独特的酸味能够开胃解腻，适合节后食用。除了直接当下饭小菜，还可以将泡菜切块，与土豆、胡萝卜一起煮成汤。



→食用发酵食物需要注意这4点

发酵食物好处多多，可作为平衡膳食的组成部分，增加食物多样性，但一定要适量食用。另外，选择发酵食物时，应注意以下事项。

★食品安全需警惕

发酵食物对环境卫生和制作标准有严格要求，一定要选择有资质的正规厂家和平台购买，切记不要买“三无”产品。

如果是自己在家制作，推荐选择馒头、酸奶等制作过程相对简单的发酵食物。

★警惕食物中的“隐形糖”“隐形盐”

“隐形糖”：有的酸奶为了改善酸性口感，会在制作过程中加入大量添加糖或者果酱，最好选择含糖量较少的原味酸奶。

“隐形盐”：部分发酵食物，如豆瓣酱、酱油、腐乳等，属于调味品，钠含量普遍较高，不宜多吃。

★警惕亚硝酸盐

蔬菜类发酵食物，比如泡菜、酸菜等，在制作过程中，其含有的硝酸盐会转化为亚硝酸盐，建议至少腌制4周以后再食用，此时亚硝酸盐含量下降，食用起来相对更安全，并且每天食用量最好控制在20~30克。

★部分人群要少吃

对于糖尿病患者，普通酸奶含糖量可能高达10%~15%，需要谨慎选择。

食欲好、容易吃多、体重偏胖的人不适合多吃奶酪，因为奶酪除了发酵还浓缩，热量和脂肪较高。

有血压问题、水肿或需要控盐的人群要控制好酱豆腐的摄入量，因为其含盐量较高。

有肾功能问题或尿酸升高的人群，大豆类发酵制品要控制摄入量，因为其嘌呤和蛋白质含量较高且会加重肾脏负担。

胃酸分泌过多的胃溃疡患者不适合吃泡菜、酸菜，因为其产生的有机酸会刺激胃酸分泌。

□来源：健康杭州

浙江分类广告

●台州市邵汀日用品有限公司遗失公章一枚，编号33100310189720，声明作废。
●杭州旺天线缆有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(于志天印)各一枚，声明作废。

●金华市宜蕊家居用品有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●金华市宜蕊家居用品有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
●义乌市港鑫百货贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●杭州十分幸福教育科技有限公司遗失公章一枚，编号33011410115719，声明作废。
●义乌市洋旭日用品厂遗失公章一枚，编号3307250388060，声明作废。

●嘉兴鼎信进出口贸易有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(裴凯亮印)各一枚，声明作废。
●杭州申茶餐饮管理有限公司遗失公章、财务专用章各一枚，声明作废。
●浙江圣景控股集团有限公司遗失公章(编号33030210116669)、财务章(编号33030210116670)各一枚，声明作废。

●杭州果壳日记食品有限公司遗失公章、财务专用章各一枚，声明作废。
●杭州当鹿商贸有限公司注销清算公告：本公司股东会已决定解散本公司，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，逾期不申报的视为没有提出要求。
●杭州萧山天行健跆拳道馆遗失公章一枚，声明作废。

●杭州楠润家纺有限公司遗失敦豪全球货运所发货提单，提单号CNNGB20253092812收货人JYSK SE声明作废。
●周全浙江中医药大学学生证遗失，学号202512215001025，声明作废。

●杭州裕祥珠宝有限公司遗失公章，统一社会信用代码91330102668031296X，声明作废。
●桐乡远禾纺织品有限公司遗失公章，财务章，法人章，声明作废。

●浙江兴望保安服务有限公司遗失公章(33011310024524)，财务章(33011310024526)，声明作废。