



一天活力的來源-早餐



早餐的重要性

1. 早餐不僅能幫助充飢，補充體力，迎接新一天的工作和學習。
2. 早餐也能提供身體成長所需的營養素，幫助發育。
3. 吃早餐的學童在上課時較能集中精神及留心聆聽，閱讀能力、記憶力亦較不吃早餐者為佳，間接影響學業成績。
4. 較少出現頭暈、頭痛、胃部不適等情況。
5. 有吃早餐習慣的老人家，壽命一般也較長。
6. 好好吃早餐，午餐簡單，晚餐七分飽，不吃宵夜，才能使你全天體力充沛、精神飽滿，工作效率好。
7. 不吃早餐會令身體新陳代謝率減慢，反而使脂肪積聚體內的機會增加，更加強身體肥胖的傾向。
8. 不吃早餐，膽酸分泌減少，體內膽固醇過高時，更易滯留在膽囊，沉澱形成結石。
9. 不吃早餐，只得動用體內貯存的醣類和蛋白質，久而久之會導致皮膚乾燥、起皺和貧血等，加速衰老。

如何正確的吃早餐

1. 一份營養豐富的健康早餐，應該要提供全天三分之一的熱量。
2. 均衡攝取各類食物。
3. 以「扇形均衡飲食」為基礎，選擇水分高、纖維素高的五穀類食物為主（如：全麥麵包、糙米飯、五穀飯...等），以達至充飢、補充水分和熱能的目的。
4. 選擇易於消化的烹煮方式—才不會造成剛復甦腸胃的負擔，進而一整天沒精神。
5. 搭配蔬菜、水果及適量的肉類（如：一杯牛奶、一顆水煮蛋或一片芝士），以攝取足夠的營養素。
6. 避免選用高脂肪食物—因為一大早若吃得太油膩，易造成副交感神經亢奮，容易疲倦、打哈欠。
7. 忌吃過多的蛋白質、脂肪類、肉類，因為此類屬酸性的食物，容易導致白天精神不佳。例如：火腿蛋三明治、小籠包、水煎包、燒餅油條、過甜的麵包，均不宜吃過多。
8. 避免選擇高熱量、高糖或高鹽份的食物。

為了您的健康，心動不如馬上行動，讓吃早餐的「健康生活」形態，成為我們良好的健康飲食行為，那真是全民健康運動的開始！