



## 你的一天是怎麼開始？ 選對時間吃早餐，越吃越瘦

文/北斗地政 蕭壹澤

「趕！趕！趕！快！快！快！」早上家裏、街上都充滿了速戰速決的情況。趕時間、塞車、囫圇吞下油膩膩的早餐，或是什麼也不吃，你的一天是不是也是這樣開始的？

大家都知道，早餐是三餐之中最重要的一餐(俗語說：早餐要吃得像「皇帝」，午餐要吃得像「平民」，晚餐要吃得像「乞丐」)，整天要活力滿滿的話，早餐一定要吃，這是為什麼呢？營養師程涵宇表示，因為在睡眠的8~12小時的禁食當中，會消耗掉人體絕大部分的能量，當起床之後，若是沒有適當的補充能量，身體就無法維持正常的生理狀態。這個影響可是非常大的，從對胃腸道的影響，一直到精神無法集中、身材走樣等問題，都有可能發生。

### 一、不吃早餐的健康缺失

#### (一)腸胃功能出現問題

常常一覺睡到10點、11點的人要注意了，此時大口大口吃中餐，容易造成腸胃負擔過重，久而久之，恐怕會導致胃潰瘍、胃炎、消化不良等疾病的發生。

#### (二)容易患有膽結石

因為長時間未進食，胃中沒有食物刺激膽汁分泌，會讓膽汁變得濃稠，產生膽結石的機率就會變高。

#### (三)代謝變差

因為在長時間的禁食之後，身體的能量會消耗殆盡，於是開始分解肌肉中的肝醣，肌肉中的肝醣也會因為沒有糖分的補充而漸漸用完，而人體為了生成葡萄糖，會去消耗掉肌肉組織，當肌肉組織減少的時候，代謝就會變差，就會越來越胖了。不吃早餐造成代謝變差(人體會自然調控要讓生命延續，以「活命為優先原則，當你吃的食物營養不足，會自動降低你的基礎代謝



率)，導致體重越來越重，這是減重的人一定要注意的。

## 二、適合當早餐的食物

至於哪些食物適合當早餐呢？程涵宇表示，早餐要吃含有複合碳水化合物的食物(含纖維質或不要升糖指數太高的食物)，因為這些食物會慢慢釋放糖分，有助於控制血糖，比如：全麥法國棍子麵包、麥片．．．等等。除此之外，可以再輔以蛋白質，如雞蛋、豆漿，以及纖維類的水果或蔬菜等食物。

另外，程涵宇也說明，臨床上發現有兩種人，一種人是起床後老是覺得好餓好餓，一定要馬上吃東西不可；另外一種人是起床沒什麼胃口，但這類人也是最容易出現健康問題的族群，建議在起床的時候，可以先喝一杯 300c. c. 的溫水或是蜂蜜檸檬水，或者早餐可以先從飲品開始，以便增加進食的胃口。

## 三、什麼時間吃早餐最好

根據中醫經絡系統中 12 經脈絡運行時間相對應於人體各部位內臟，身體要永保健康，就應於對的時間做對的事，胃經是早上 7-9 點。所以早餐在早上 7 點吃最理想，盡可能不要延到 9 點之後，而早餐和午餐的間隔時間，最好是 4 個小時。



資料來源：本文摘錄自常春月刊第 375 期