



推荐

●最佳早餐的搭配方案

豆浆、全麦面包、胡萝卜、菠菜、瘦肉、海带丝、油菜等,可以补充维生素又可以补铁。

如果是学生,早餐可以吃一碗鸡蛋+一个桃子+牛奶,在上午课间休息时可以补充香蕉和酸奶。

如果是老年人,可以煮麦片粥+豆腐,饭后一小时后可补充一个香蕉或苹果。老年人由于消化系统逐渐减弱,可以选择少食多餐的原则,以免给老年人的胃肠功能造成负担。

最后,要提醒一下大家:早餐不宜吃煎炸类高脂肪食物,这种食物胆固醇摄入过多,耗费消化的时间过多,血液一直停留在消化系统,导致脑部血液过少,引起脑细胞缺氧。

●最佳早饭时间——早上7点

早上7点的时候可能你还在床上,但这个时候身体已经开始变化,体温开始上升,脉搏开始变快,而且交感神经也开始活跃起来,这时候肠胃已经开始清醒,再加之经过一夜的消耗之后,胃中已经没有食物剩余,这种情况下是肠胃最高效吸收营养物质的时期,因此是最佳食用早餐的时间,当然早餐还应注意营养多样化。

而具体早餐的摄入量会根据每个人的不同体型出现差异,不同年龄段的人群也会存在一定差异,不过总体而言摄入大概300卡路里的热量是比较适中的,占据一天热量摄入的1/4。

在早餐可以准备一杯牛奶,不仅可以补充蛋白质,同时还可以摄入钙元素,如果不喜欢喝牛奶也可以在早上给自己准备一杯豆浆。此外,早餐一定要清淡,减少油炸食物的摄入。

●早餐养生守则

1.喝水

经过一夜的睡眠之后,身体内已经消耗了大量水分跟营养物质,在早期之后都会存在缺水的症状,因此在吃早餐之前可以先给自己来杯白开水,不仅可以补充丢失的水分,还可以帮助清理肠道。

2.补充水果

早餐准备一定量水果的话会更好,因为在水果当中富含多种维生素,此外还含有一定量的纤维素以及矿物质,在刺激食物的前提下还可以有效促进肠道蠕动,对于体内酸碱平衡也起到一定保护作用。当然也可以将水果跟食物早期搭配起来效果也很好,比如来一个水果粥。

3.早餐要清淡

如果早餐太过油腻的话会增加肠胃负担,对于高血脂患者来说还会增加病情。如果实在喜欢油腻的食物也可以一周一次,毕竟早餐还是应该清淡营养全面。

4.早餐增加乳制品

早餐中要适当增加奶类食物,因此可以有效利用早餐来摄入蛋白质以及钙元素。此外,选择低糖的优酪乳也是很好的选择。

早餐对人体是非常重要的,不管是出于减肥目的还是时间紧急,都不能忽略。此外了解早餐什么时间吃最好之后,还需要在最佳的时间摄入最正确的早餐,这才是对健康最为有利的。

(本报综合)

早餐越早越好? 牛奶鸡蛋是完美早餐? 揭早餐的五大“误解”

随着生活方式的转变,快节奏的生活成为了主旋律。很多人匆匆忙忙不吃早餐是因为工作太忙,但是不吃早餐真的好吗?答案是否定的。那么究竟如何吃早餐才会更加健康呢?首先,一定不能踏入吃早餐误区。

1.早餐必须吃好

很多人在吃早餐的时候说要吃好吃好,所以就在起床之后做了一桌子的高蛋白质、高热量、高脂肪的食物。刚起床的肠胃比较娇弱,这样一顿大鱼大肉,其实会给肠胃带来一定的负担,对身体的影响就可想而知了。所以我们建议在吃早餐的时候一定要注重饮食营养平衡。选取低脂、低糖且好消化的食物进行摄入,这样更加有利于身体健康。

2.早餐一定要吃得足够早

这种观念是不正确的。因为很多人认为早睡早起是好习惯,这种想法的确没错,但是很多人早晨早早起床之后就开始了吃早餐了,这样是不科学的。加重肠胃负担不说,还不利于身体健康。所以建议大家起床之后先喝一杯温水用来补充睡眠时消耗掉的水分,之后稍稍运动半小时左右再吃早饭,这样更有助于健康。

3.早餐为了图方便就吃剩菜

这样的吃早餐方法是不对的。因为剩菜会渐渐

产生亚硝酸盐这种有害物质,对人的身体是极其不利的。建议大家一定不要把吃剩的蔬菜再食用,其他剩下的食物也最好别吃。如果打算吃,也要从冰箱中取出彻底加热再食用。

4.把经常吃的零食当作早餐食用

很多上班族把饼干、方便面等一些零食当作早餐来食用,事实上对于整晚睡觉一直脱水的你这不是好的早餐。因为这些所谓的早餐只会让你更加的干。虽然这些零食含有多数的谷物,但是提供能量也只是一时的,很快就会让你再次有饥饿感。所以建议大家早饭尽量选择一些有水分的食物等,不要吃太过干的食物。

5.牛奶鸡蛋就是最完美的早餐

我们知道牛奶鸡蛋中含有高的蛋白质。高的蛋白质对人体来说是极好的物质,但是牛奶、鸡蛋不能够提供给人体能量,只是能够作为身体结构的补充,并不能起到营养早餐的作用。建议大家除了牛奶、鸡蛋之外,还要适当搭配面包、粥等食物,这样效果更好。

符合这几个标准,才能称得上“早餐”

回想一下,我们习惯一般都在起床后多久吃早餐,大多数人都是在洗漱完毕后开始用早餐,虽然每个人都有自己的固有习惯,但为了我们的健康,吃早餐的时间还是需要了解一下的。

从健康营养的角度来讲,正确的食用早餐的时间是在起床后的20分钟-30分钟,因为此时段人的食欲属于旺盛时期,消化吸收状态也是最佳水平,在早餐之前,建议大家最好摄入至少500毫升的水,可以补充我们身体内缺失的水分、排除废物,降低血液黏稠度,拥有一个健康的身体状态,我们需要合理的安排我们的早餐时间。

当然,一份健康的早餐除了时间有讲究外,早餐的内容也丝毫不能马虎,一般来说,一份合格的早餐需要包含以下4类:

第一种:面包、米粥等碳水化合物。

碳水化合物可以为人体提供热能、营养素和纤维素,纤维素是人体必须的物质。

第二种:肉类、鸡蛋等动物性食品。

肉类和蛋类可提供人体需要的蛋白质,还可增强人体的免疫系统,对健康也是很有益的。

第三种:牛奶和豆制品。

第四种:新鲜的蔬菜和水果。

新鲜的蔬菜和水果能为人体提供丰富的维生素。

以上四类如果想全部在早餐吃到,实在太难了。营养师表示,普通人的早餐至少要包含3种,才能保证营养充足均衡。另外,还需要注意的是,早餐一定要易于消化,不宜太油腻,即使是夏天早餐也不可以过凉,过凉的食物会增加肠胃负担,影响消化功能。