早餐重要嗎?

對一個剛起床，腹中空空的人來說，沒有比一杯熱騰騰的牛奶、溫熱鬆脆的麵包、可口的果仁、穀類早餐食品，再加上一杯橙汁更受歡迎的了，毫無疑問，這也是開始一天美好生活的最佳方式。

早餐是一天中最重要的一餐

早餐對人體健康極為重要，豐富營養的早餐，可使人精力充沛，學習及工作效率提高。遲起床的人往往不吃早餐，或者因愛美怕發胖而不吃早餐。營養學研究證明，早餐是一天中最重要的一餐。

通過一夜的睡眠，夜間胃裏分泌的胃酸，如果沒有食物去中和，會刺激胃粘膜而導致胃部不適，久之則可引起炎症、潰瘍病；如果空腹時間過長，會引起消化液分泌減少，進而引起胃腸病。早上不進食，就不能彌補夜間喪失的水分和營養素。結果使血粘度增加，又不利於一夜間產生的廢物排出。從而增加患結石以及中風、心肌梗死的危險；由於不吃早餐，人體需要的平衡膳食得不到滿足，早上需要的能量便只能以消耗體內的糖元和蛋白質來補充。久而久之會造成代謝紊亂，導致皮膚乾燥、起皺和貧血等。並使人體加速衰老；不吃早餐的人，待用午餐時，因感到特別饑餓，必然要多吃，這樣會使原來想通過不食早餐減肥者反而更胖。

不吃早餐的五大危害：

1、**反應遲鈍**：早餐是大腦活動的能量之源，如果沒有進食早餐，體內無法供應足夠血糖以供消耗。便會感到倦怠、疲勞、腦力無法集中、精神不振、反應遲鈍。

2、**易患慢性病**：身體為了取得動力，會動用甲狀腺、副甲狀腺、腦下垂體之類的腺體，去燃燒組織，除了造成腺體亢進之外，更會使得體質變酸，患上慢性病。

3、**腸胃不適**：胃長時間處於饑餓狀態，會造成胃酸分泌過多，於是容易造成胃炎、胃潰瘍。

4、**產生便秘**：在三餐定時情況下，人體內會自然產生胃結腸反射現象，簡單說就是促進排便；若不吃早餐成習慣，長期可能造成胃結腸反射作用失調，於是產生便秘。

5、**更靠近肥胖**：人體一旦意識到營養缺乏，首先消耗的是碳水化合物和蛋白質，最後消耗的才是脂肪。所以不要以為不吃早飯會有助於脂肪的消耗。相反，不吃早飯，還會使午飯和晚飯吃得更多，瘦身不成反而更胖。不要以為不吃早餐就可以少吸收熱量而因此減肥，根據營養學家們的證實，早餐是每個人一天中最不容易轉變成脂肪的一餐。如果每天不吃早餐只會

讓午餐吃得更多。例如：日本的相撲手，就是不吃早餐只吃午餐和晚餐。

所以早餐很重要，早餐、午餐和晚餐的比例最好是 3:2:1，這樣子就能讓你在一天內所吃的精華在體力最旺盛的時間內消耗掉。

理想的早餐

選擇和搭配 5 大食物類，一頓完整的早餐可以成為你能量和幸福的來源。你需要：

- 乳製品，作為鈣的來源，鈣是保持骨骼強壯和健康的重要物質
- 穀類，提供碳水化合物 （作為能量來源）和蛋白質 （維持肌肉和其他器官）的主要食物
- 一杯飲料，經過一夜禁食後，提供身體水份
- 你也可以吃一份水果，補充水份、碳水化合物、纖維和維生素

這樣的一餐能供應我們需要的能量，只要加上一些運動，就能讓你保持健美的身形。

資料參考：蒲公英學會、雀巢公司