

## 早餐含量適當

有許多人對早餐抱著應付的態度，只要把肚子填飽就算了，這是不行的。我們知道，精力的補給應以完全營養為主，身體組織的新陳代謝必須各種營養有適當的配合。醣類、蛋白質、脂肪、礦物質、維生素、水分等都要齊全。所以在早餐中宜供應全日各種營養素需要量的 $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{3}$ 。

如僅抱著應付態度，只進食大量高醣類的食物，效果是適得其反，因醣類消化很快，大量的醣在2~3小時內，即經小腸消化吸收，全部進入血液中，使血糖量很快增高，血糖含量過高，刺激胰臟分泌大量的胰島素，把血糖變成肝醣貯存。如此大量的醣類雖被吸收了，却使胰島素過量供給，反而造成疲倦。

只有適量的醣類、蛋白質、脂肪的混合食物，可消除這一弊病。油脂類的食物可延長在胃中的停留時間，使消化作用進行變慢，醣類也隨著慢慢進入小腸中被消化吸收，血糖不致一時偏高而刺激胰島素的分泌過量。由此知道，如果醣類、脂肪和蛋白質不能作適當的調和，是對身體不好的。

## 調配均勻

醣類過多，易產生發酵現象而下痢。太少了，會引起肌肉活動不好，和疲勞等現象。

蛋白質過多，熱能消耗提高，含氮廢物增多，使肝腎負擔加重。長期攝食太多的蛋白質食物，易感疲勞，且活動力減退。蛋白質太少了，組織的新生不完全，如果長期缺乏時，器官機能便減退。

脂肪過多，胃受壓迫，阻碍醣類、蛋白質的消化，易患下痢。如長期過多，脂肪過份堆積，心臟負擔增加。脂肪太少了，易生饑餓感，若長期缺乏，身體抵抗疾病能力減退，使脂溶性維生素無法充分吸收。

根據以上的認識，當我們調配兒童膳食時，首須了解兒童在起床後的一段時間裏，胃口多半不好，不必準備魚和肉類，而應求食物的色、香、味俱全，引發他的食慾。

一般兒童的理想早餐，應包括營養均衡的食物，諸如牛奶、蛋、肉、蔬菜、水果、五穀和油脂。如以6歲兒童1天需1600卡路里而言，須在早餐中配製400卡路里。

愛迪生說得好：「每天吃一頓豐富的早餐，疲倦時就躺下呼呼大睡，便有足夠的精力工作。」確為有見地的至理名言。一頓質量適度的早餐，非但對幼童

的成長有重大的影響，對其健康更有不容忽視的重要性。

我們誰也無法預測本身的旦夕禍福，不過，在自己能力範圍內，為下一代子女作好飲食計畫，這對家族、社會和國家的興衰，都有重大的意義和價值。



## 長跑婦女與不孕症

長跑疾病不斷的被發現，最初是脛骨固定及重壓骨折，接著，威脅長跑婦女的乳頭及腎臟。也曾有男性馬拉松選手在冬天凍傷陰莖的病例。婦女慢跑者，目前顯示出可能碰到一個問題——不孕症，如果停止慢跑，就很容易恢復生育。

都柏林婦產科醫師Colm O'Herlihy舉出2位20多歲婦女的實例，她們每星期規律的慢跑20哩路，兩人都在1年前停服避孕藥，結果2人都不再行經，歐醫師給她們服高劑量的助孕劑—clomiphene citrate，但無效。最後，他要求病人暫時停止跑步，而助孕劑的用量只有原來的一半，結果不到8周，2人均有排卵現象，不久即懷孕了。

歐醫師研究女性芭蕾舞者，顯示她們體內脂肪的含量降至22%以下（25歲婦女的平均量是26~28%），可能會停止行經。而在青春期的少女，脂肪降到17%以下，會延遲青春期的開始時間。對於慢跑者，問題嚴重程度與每周跑步的距離成正比。通常，體重增加就可恢復正常。

排卵作用與運動間的關係，可能牽涉到體內一種類似鴉片的天然物質—beta-endorphin，在壓迫試驗中，此物質會流入血液中。Beta-endorphin會抑制女性荷爾蒙的分泌，使月經周期規律化。對任何一位發生不孕症長跑婦女的最佳忠告似乎是：快停止長跑。

張月玫 譯自「時代周刊」