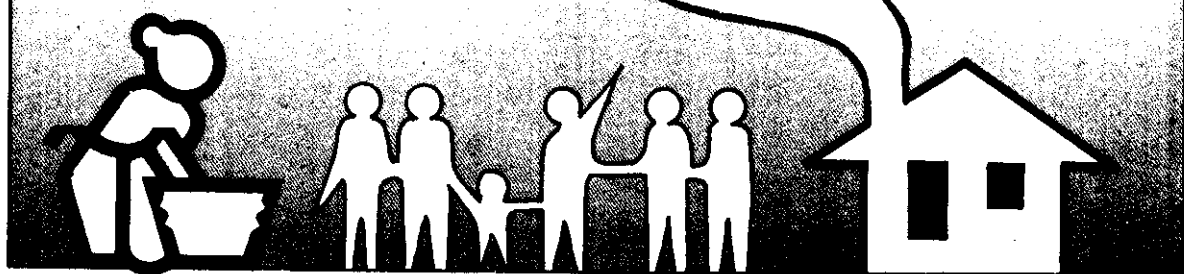


農村家庭 家事改進



不吃早餐， 會使你未老先衰！

有許多家庭，爲了省却早晨吃飯時間，索性不吃飯就上班去了，這原因很多，因近年來電視很普遍，晚飯後看電視消遣，因而遲延睡覺時間，影響到早晨不能黎明即起，加以運動少，食慾不振，有些小姐們爲愛美節食，因此不吃早餐的很多，你是否也是如此呢？

降低工作效率

營養學家對此很憂慮地說，不吃早餐，對身體影響很大，因爲不吃早餐，無法使精神振作，結果降低了工作效率，並發生貧血現象，終於未老先衰。因我們在睡眠中，所消耗的熱量達一天全身熱量的20%，加上早上工作消耗40%，一共消耗掉了60%了，加上擠車，工作時緊張又要消耗其中一部份，因此不吃早餐，就無從補給了。

雖然有些人認爲午、晚餐時多吃一些，就可以補過來，但是，胃



二水鄉農會米食品嚐會(陳月香)

的消化量是有限的，吃多了，胃負擔過重，影響到翌晨不想吃。這一來變成惡性循環，結果是發生貧血，年紀尚輕，已未老先衰。

雖不想吃飯，但我們的胃部在

飯後6小時就空無一物了。胃裏空了後，胃酸會刺激胃壁，影响胃的健康，嚴重時，胃液會消化自己的胃，成爲胃潰瘍原因，同時空腹時會減少血液裏的糖份，使精神萎靡

不振。此時爲了提提神，就抽煙、喝咖啡了。但是那是一種虐待胃的最壞方法。

爲了小事發脾氣，身心不寧靜，都是在空腹時發生的。不吃早飯上學的學生，成績不理想，這和肚子餓了的士兵，無法作戰，是同一道理。

營養失去平衡

不吃早飯的人，一到中午仍然也會不想吃的，因而誤解是胃口小了，其實是身體情況不正常現象。健康身體和健全精神，是由過着有規則生活產生的。薪水階級的人們上下班都有一定時間，大部分人們都是晚上10時至11時就寢，早晨7時起床，三餐時間應根據此時間訂定。

早晨食慾不振時，吃一些東西上班，可刺激食慾，因此，早餐是絕對不宜廢止的。

通常一般人都忽略早餐，簡單吃一點就上班去了，但從營養方面說，早餐的重要性並不亞於午晚餐，因爲早餐是製造一天工作的原動力。

早餐菜單2種

下面列舉兩個早餐菜單，①是「米飯」，②爲「洋式的麵包」，比較一下那一種營養較豐富（表①、②）

把表①表②兩表比較，可知早餐最缺乏的是蛋白質和維他命C，從動物性食品和大豆製品的蛋白質攝取40公分（一天量）中，早餐攝

取量爲8~10公分，早餐吃一個蛋很重要，因蛋含有100%的蛋白質，每天早餐吃一個蛋，對身體健康很有助益。

維他命C，一天需要量爲60毫克，其中三分之一應在早餐時攝取。維他命C可使身體活潑便於活動，含維他命C最多的是水果如桔子、蘋果、番茄、瓜類、青菜等。

那麼，吃飯和麵包，那一種好？答案是那一種都可以，因爲白米飯、麵包同是卡洛里源，不是營養源，主要是在於佐餐用的小菜。麵包抹牛油和紅茶的早餐不及白米飯和豆漿油條的早餐營養。雖然各人口味不同，假使喜歡吃麵包的，配以牛乳、雞蛋、生菜、水果作早餐，雖然卡洛里不及飯食，但營養份是很豐富的。

（鄭緯）

兩種早餐營養比較表

表①（飯食）	熱量（卡洛里）	蛋白質（公克）	維他命C（MG）
白米飯兩碗（250公克）	350	6.2	0
豆腐豆漿湯	60	5	10
蛋1個	78	6.3	0
油小湯匙1杯（5公克）	45	0	0
小魚1皿（20公克）	46	5.2	0
蔬菜1皿（100公克）	40	1	60
鹹菜1皿（30公克）	10	0.5	2
合計	629	24.2	62

表②（麵包食）	熱量（卡洛里）	蛋白質（公克）	維他命（MG）
麵包兩片（130公克）	350	10.4	0
牛乳一瓶（180公克）	106	5.4	3
蛋1個（50公克）	78	6.3	0
牛乳小湯匙二杯（8公克）	56	10	0
蔬菜1皿（100公克）	40	1	40
果子一個（100公克）	40	0.5	50
合計	約670	23.6	93

預防白內障

眼內水晶體由透明變成不透明，因而影響視線就是白內障。白內障原因很多，通常40歲以上的老人較易罹患。不過，有些中年人由於疏懶，極易早罹患白內障了。

首先要注重規律的生活，除了心情要愉快輕鬆外，還要有充足的睡眠。在日常生活或工作場地，要避開熱環境以及輻射線。

在食物上要減少油膩，減食糖精，避免太多的塩分，因爲鈉元素大量積存在水晶體內，易引起白內障。患有關節疼痛的人，也要少用關節的口藥或注射劑，以預防引起中老年的白內障。（夏後）