



一日活力的泉源

早餐

您常為了減肥而不吃早餐嗎？
您常睡過頭而來不及吃早餐嗎？
還是偷工減料隨便買個可以果腹的食物
當早餐就算數？
那麼您在上午時分可能常感到疲倦或慵懶，
因為是否吃早餐對身體的影響相當大。
早餐是一天的活力來源，為了
讓自己和家人從早晨就精神奕奕，
建議您重新檢討一下早餐的內容。



偷工減料的早餐， 危害身體健康

不吃早餐的人愈來愈多了，特別是20～40歲的族群，但是不吃早餐對身體的危害，可能遠超過您的想像，不論您吃的是哪種類型的早餐，都比不吃來得好。研究顯示，不吃早餐會使得血糖值較低，腦部所需的能量來源—葡萄糖不足，而且體溫也較低，使得集中力、注意力及創造力都較差，也比較容易犯錯，使得上班族工作表現不佳，學生的學業成績不好。

不吃早餐還會使人感覺疲倦、反應遲鈍、情緒低落，整個人都無精打采的。

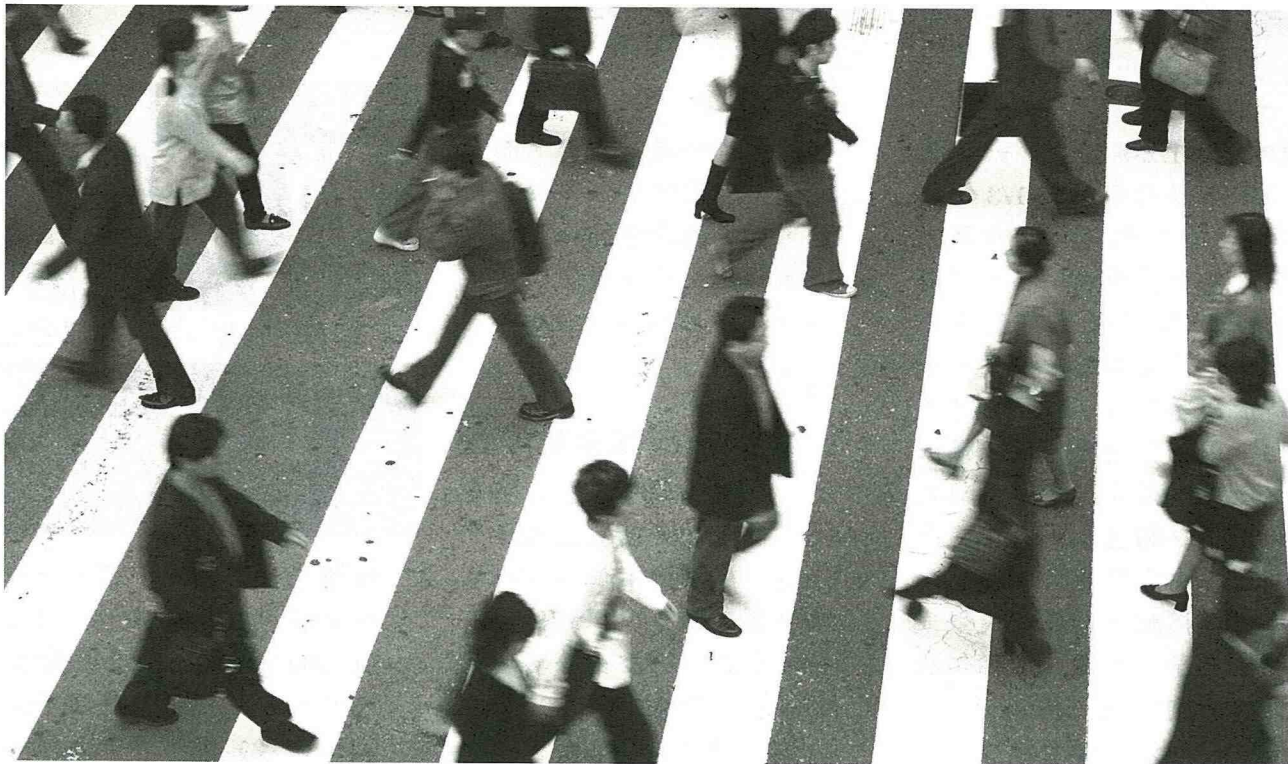
且由於少了早餐使兩餐間隔時間過長，身體只好消耗體內貯存的營養來提供活

動所需的能量，對健康影響很大。而且兩餐間隔時間過長，會造成身體的飢餓狀態，於是下一餐便狼吞虎嚥，養分的吸收率也上升，導致肥胖，想利用不吃早餐來減肥的人可能會得不償失呢！

兒童不吃早餐的比例雖然比較低，但是隨便吃一個蔥油餅、一個蛋糕或是一碗泡麵這種不均衡早餐的，大有人在。而且很多人由於忙著工作，而讓小孩孤單地獨自吃早餐，或是讓孩子帶錢在上學途中自己買早餐吃，愛吃什麼就買什麼。研究顯示獨自吃早餐使兒童早晨食慾較差，而且孩子們自己購買早餐，通常是為了興趣或嗜好而吃，而不是為了健康而吃，且不懂如何搭配出均衡的早餐，導致營養失衡。

均衡的早餐， 讓人頭好壯壯

人體在睡眠時呈現低溫狀態，如果不吃早餐會使體溫一直持續較低，使腦部活動的效率較差，所以一定要吃早餐。腦部活動的能量來源為葡萄糖，但前一天吃晚餐至隔天早上的時間很長，血糖值已較低，所以早餐的內容應該要包括有富含碳水化合物的食物。但若僅攝取單醣類，由於迅速吸收而刺激胰島素大量分泌，反而使血糖快速下降，造成反效果，最好是攝取多醣類食物，如米飯、麵包、饅頭、穀類早餐等，可以慢慢消化釋放，幫助血糖上升穩定，輸送能量至腦部。習慣早餐只喝一杯咖啡的人，應該要搭配麵包才好。



■均衡的早餐讓人一天有好的開始。

早餐的內容應該要包括富含蛋白質的食物，例如牛奶、雞蛋，黃豆製品，因為蛋白質代謝後有刺激腦力執行的功能，可以讓您在早餐後頭腦更清晰。蛋白質及脂肪也可以轉換為能量，持續的輸送能量至腦部及全身每個細胞，直到下一餐。有些人選擇的早餐雖然醣類含量豐富，但是缺乏蛋白質，並且不是理想的早餐形態，例如：光吃燒餅油條、饅頭或蘿蔔糕搭配米漿，或以麵包搭配果汁、咖啡。若早餐吃米飯或稀飯時，可搭配蛋或是豆腐作為蛋白質的來源，不要只搭配醃製的醬菜。若早餐吃麵包或麥片時，可以搭配牛奶、雞蛋。

牛奶除蛋白質外還富含鈣質，可幫助骨骼發育及強健，是最好的早餐飲品，怕

胖或是擔心血脂肪過高，可選擇脫脂或低脂牛奶。若是喝牛奶會拉肚子、脹氣，也可以選擇優酪乳或乳酪。

均衡的飲食必須多攝取各種不同的食物，甚至有人主張每天要攝取30種以上之食物，如果不吃早餐只吃午、晚餐，是很難達到這個目標的，所以早餐除了澱粉類食物和富含蛋白質的食物之外，若能配合提供維生素及纖維質的蔬菜和水果，那就更營養及富變化了。而且穀物中醣類的代謝需要維生素，所以早餐攝取的穀物，若搭配蔬菜和水果，才能更有效率地發揮功能，吃米飯

或稀飯的人不妨配一碗蔬菜湯或一盤炒青菜，吃麵包的人可以搭配生菜沙拉或一杯高纖蔬果汁，尤其是午、晚餐是外食的人，更應該設法在早餐多多攝取蔬菜。如果早餐攝取蔬菜真的有困難，也可以選擇全麥麵包或雜糧饅頭，或在粥裡加一些穀類、地瓜變成雜糧粥，增加纖維質及維生素、礦物質的攝取。燕麥片也富含水溶性纖維，是值得推薦的早餐主食。

優質的早餐除了食物搭配應該均衡，平均的由六大類食物選擇食用之外，份量也應控制為一天總攝取量的五分之一至三分之一。大致上應含有二份的肉、魚、豆、蛋、奶類(每份約等於一兩肉類、二湯匙肉鬆、一個蛋或一杯牛奶)，二份以上的五穀類(每份約等於1/

仙人掌蜜果(紅龍果) 有機草生栽培協會即將成立

歡迎參加·簡章報名表備索

地址：100台北市汀州路一段316號6F

電話：02-23322623 02-23324261

0918-561698 鄭莉莉



4碗飯、1/2碗稀飯、一片土司、三湯匙麥片或1/3個饅頭)，另搭配蔬菜及水果。假設您選擇西式早餐，可以是一個三明治（有兩片土司、一片火腿或一個蛋、小黃瓜或蕃茄片）加上一杯牛奶；或是牛奶雞蛋麥片粥加上一杯蔬果汁；或是優酪乳加上全麥麵包及水煮蛋。若是選擇中式早餐，可以是一杯豆漿搭配一個饅頭夾蛋或一個包子；或是一碗稀飯加上一碟肉鬆及一碟青菜。

一大清早當食物進入胃腸道，會刺激消化器官開始活動，使自律神經活潑化，

使身體處於活動狀態，而且也使大腸開始蠕動，促進便意，如果能夠悠閒地早些起床，趁此便意養成定時排便的習慣，可以避免便秘。

**提早起床，
全家人一起從容吃早餐**

多花一些心思在早餐上，便能從早晨開始就活力十足。建議您不但不可以省略早餐，還要選擇對健康有益的食物，搭配出營養均衡的早餐，使全家人都更能在工作和課業上全力發揮。除了了解早餐的重要，及如何搭配出優質早餐之外，還要

48年老店 值得您信賴

助聽器

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 集世界名品

助聽器傳家

25413525

台企行 25512525

原台灣電氣企業行 25627392

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）

提醒您，儘可能全家人一起吃早餐，因為讓孩子一個人寂寞的吃早餐，是很影響食慾的，而且吃早餐應該不慌不忙，只需提早二十分鐘起床，您就可以悠閒的享受美好的早餐。

新書快報

客家時空珍語

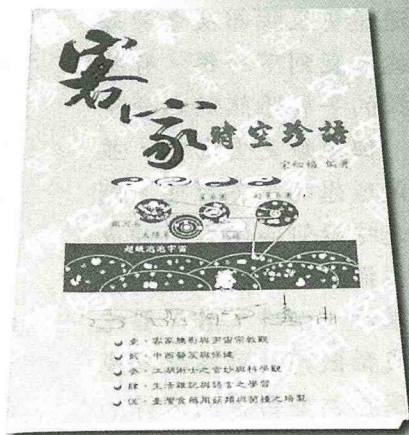
宋細福編著

定價：480元

易經 V.S 農作物生長與花藝
運用民俗療法自救救人
揭開江湖術士祕技的神秘面紗

本書紀錄1937至1990年代台灣的社會現象，內容包含客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴等……

作者活躍於食用菇類發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培養技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產菌類者的重要參考依據。全書347頁，16開平裝。



一本匯集了人類智慧與老祖宗經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 豐年社 電話02-2362-8148分機30.31 郵購另加掛號郵資60元