

文／賴秀怡 國泰綜合醫院營養師 審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組長

優質早餐活力來源

營養均衡的早餐，提供一天滿滿活力的開始。
早餐吃得飽、吃得巧，就有好體力與好腦力！

小英是一個朝九晚五的上班族，每天早上趕公車、趕打卡，時常沒吃早餐。最近小英發現自己不但精神不佳，容易疲倦之外，記憶力好像也不太好，時常忘東忘西，也常出現胃痛的情況。

最奇怪的是，雖然1天只吃2餐，卻越來越胖。為了想控制體重，小英到醫院找營養師，經過分析後發現，原來是小英沒有吃早餐的習慣所造成的影響。

根據調查，有20%的學童、45%的女性上班族不吃早餐，其原因可能是起床太晚來不及吃，或想減肥而不吃早餐。但很多研究顯示，早餐對健康的影響，比起其他2餐都來得重要。

早餐對健康的影響

造成消化道疾病

早餐的英文是breakfast，就是「解除一夜禁食」。若是從前一夜的晚餐過後，到第二天的早餐時間，就沒再進食，通常已間隔10~14小時，捱到中午可能超過16~17小時。

長時間的禁食讓胃處於空蕩蕩的狀態，容易造成胃炎、胃潰瘍的問題。同時，也會使膽汁分泌減少，膽固醇的濃度增加呈現過度飽和，增加膽結石發生的機率。

影響學習能力

早餐能提供身體所需的營養素，減少飢餓感、提供葡萄糖供大腦利用，改變神經傳遞物質的濃

度，讓思考更敏銳，提升認知能力。

研究指出，空腹時間太長，不吃早餐時，會使大腦及肌肉的血糖不夠，腦部的活動能量不足，而容易疲勞、注意力不集中，影響學習效果及工作效率。另外，研究也證實，吃早餐對小孩的學習非常重要，除了學習記憶力表現較佳外，專注力及學校成績的表現也比較好。

容易發胖

不吃早餐不但無法達到減重的目的，反而容易發胖。因為能量不足，降低了新陳代謝率，更容易堆積脂肪。長時間空腹狀態，容易刺激下一餐攝取大量的食物。研究證實，不吃早餐的人，更容易在其他2餐中，選擇高脂肪及高糖分的飲食而變胖。

如何搭配營養均衡的早餐

一般上班族早上用餐時間少，多數只求簡單能吃饱就好。常見的選擇，例如火腿蛋三明治配奶茶、燒餅油條、蚵仔麵線等，雖然提供了熱量，卻吃進較多的脂肪，纖維質大部分含量不足，吃多了容易造成肥胖及心血管疾病。

想要踏出健康充滿活力的第一步，應由營養健康的早餐開始，選擇適當的早餐對健康有所幫助，下列「黃金五守則」提供各位做參考：

份量要適當

早餐應該提供1天需求中1/5~1/3的熱量，

十二月特價書籍

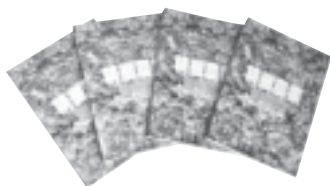
有效期間：98年12月16日至99年1月16日

1 園藝作物組織 培養實用技術



定價：530元
優待價：420元

2 精緻農業 實用技術



定價：450元 優待價：360元

3 蔬果芬芳錄



定價：300元
優待價：240元

豐年叢書 內容豐富實用

敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30

男生約可攝取350~600大卡，女生約320~530大卡。選擇搭配五穀類、蔬菜、水果及適量的肉類，均衡攝取各類食物並且要多樣化，才能吃出健康的早餐。

主食不可缺

主食類（五穀根莖類）能提供大腦所需要的能量，是每日不可缺少的食物。根據美國哈佛醫學院所做調查中發現，早餐選擇全麥或全穀類食物的份量愈高者，愈不易死於中風或心臟病，因此應多選擇纖維質含量高的五穀類，例如：全麥麵包、全麥土司、雜糧饅頭、五穀粥、燕麥片等。

適量蛋白質

適量的蛋白質攝取，如雞蛋、豆製品、瘦肉等，能減緩胃部排空的時間，避免午餐前太快產生饑餓感，維持整個上午工作的專注力與體力。

足夠的纖維

足夠的膳食纖維有助改善腸胃健康、降低膽固醇及慢性病的發生率，一般早餐最常缺乏纖維質的攝取。研究顯示，早餐選擇較多蔬菜、水果及高纖維穀類的人，攝取較豐富的營養素，而熱量及脂肪攝取量較少，有益於體重控制。

優質早餐搭配範例

西式早餐	鮭魚蛋三明治+拿鐵咖啡 起司蛋餅+燕麥奶	每天1份水果
中式早餐	五穀饅頭+低糖豆漿	
清粥小菜	地瓜稀飯+滷豆腐+燙青菜	
便利商店	三角飯糰+低脂牛奶或優酪乳	
有機早餐	全麥蔬菜捲+低糖豆漿或低糖優格	

考慮優先選擇全穀類的主食，另外生菜沙拉、蔬菜蛋餅、蔬菜捲、精力湯、燒餅或饅頭夾生菜、或清粥小菜外加一份蔬菜等，都是增加蔬菜攝取的方法，若每天早餐能搭配半碗至1碗量的水果就更理想了。

要小心三高

三高食物，高脂肪、高糖或高鹽分，會增加肥胖或長期慢性疾病的發生。油膩的食物，容易造成腸胃道工作的負擔，也容易有疲倦、打哈欠的狀況，導致白天精神不佳。

「早餐要吃得飽、午餐吃得飽、晚餐吃得少」，早餐是三餐中最重要的一餐，現代人忙於工作及學業，經常忽略營養早餐的重要，往往成為慢性疾病的開端。想要充滿活力的每一天，要問問自己「早餐吃了沒？」

人性化醫學

生命價雖高 保費卻有限

文/洪建德 醫學博士

當人們慶祝醫療進步的同時，不可避免地會產生醫療費用高漲的問題，因為購買更多的儀器後，需要更多的專業人員，且做了更多的儀器檢查，當然會造成更多的醫療費用支出。

可是，台灣大多數的民眾與一些專業的人員，卻無視於這種現象的存在，也沒有相當的機轉控制這種現象的生成，各個醫院為了營運、生存、盈餘，無所不用其極地增添儀器設備。事實上，這些醫院真需要這麼多的儀器嗎？並不盡然。

德國從1997年開始，醫師只分成2種，一種是第一線的家庭醫學科醫師，另一種是專科醫師，只能接受轉診病人而已。如此一來，醫療成本就大量下降，因為若是各科都要檢查，都需要精密的儀器，不如讓第一線醫師做決定要不要檢查。

或許有些專業人員會說：「是否這樣會降低醫療的品質？」這是有可能的，可是當整個社會的醫療費用只能負擔到一定水準時，還有其他更有利的方法嗎？

生命的價值是無限的，人們所能負擔的醫療費用卻是有限的，所以需遷就人民及企業的負擔。美國是OECD（世界經濟合作發展組織）30個國家中唯一沒有健康保險的國家，其餘29個國家都有國家的社會保險，英國則有公醫制度。

美國的醫療保險是雇主給員工的福利（fringe Benefit），但美國因為人工貴，醫師費用也貴，相對的製造業減少了利潤，或是附加了太貴的保險而減少國際競爭力。

比如日本的醫療在2006年只占GDP的8%，美國卻占GDP的16.4%，且美國的GDP/人的比值是高於日本，所以他們沒有效率的醫療，相對就造成雇主要繳交更多的商業保險費給員工去保健保了。

台灣、韓國能以低的GDP6%來辦全民健保，醫療造就了電子業的競爭力，似是不容置疑的。