

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	每天1份水果
	起司蛋餅+燕麥奶	
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。