

『牛奶+鸡蛋』 是不合格的早餐？ 一个公式教你早餐搭配

很多人意识到了“早餐”在一天中的重要性,却忽略了吃什么、怎么吃。

由于早上时间紧张,“牛奶+鸡蛋”似乎是种快捷又健康的早餐组合,其实,在营养专家看来,这种搭配存在营养缺陷,是不合格的早餐。

专家告诉你为什么早餐不能只吃牛奶和鸡蛋,并教你如何科学搭配。

早餐不建议只吃牛奶+鸡蛋

早上只吃牛奶配鸡蛋,营养并不够。经过一晚的消化,食物已经消耗殆尽,早上血糖水平较低,如果不吃早餐补充血糖,以葡萄糖为能源的心脏、脑细胞就会活力不足,容易精神不佳、感觉劳累。

此时,人体急需早餐补充能量。

牛奶和鸡蛋虽然富含高蛋白,但它们提供的优质蛋白不能给身体提供足够的能量。人体内会缺乏葡萄糖,从而导致在上午昏昏欲睡,提不起精神。

这两种食物的蛋白质含量都较高,饱腹感很强,因此吃完后往往吃不下别的东西,但是蛋白质消耗得比较快,人进食之后很快就会感到饥饿。不仅不利于肠胃,还会影响工作、学习的效率,对孩子的影响尤其大。

吃牛奶、鸡蛋的同时,应搭配粥、馒头等主食补充能量,最好再加一份蔬菜,让营养更均衡。



资料图片



资料图片

常见的几个早餐缺陷

除了只吃牛奶和鸡蛋外,很多人的早餐在营养方面可能会存在一些缺陷。

●零食代替

许多学生、上班族早上来不及吃早餐,会随便买几包零食充饥。但这类食物大多含糖量高,会造成营养不良或肥胖。

时间实在紧迫,可选择坚果类零食外加牛奶、豆浆,补充能量的同时增加营养摄入。

●吃剩饭菜

有人会把前一天的剩饭菜作为第二天的早餐,这样做不是不可以,但要

注意“剩荤不剩素”。

因为蔬菜经过反复加热营养素损失严重,而动物性食物的蛋白质和矿物质不易流失。

●高油高盐

大量摄入高蛋白、高热量、高脂肪的食品,比如汉堡、油炸鸡翅、手抓饼等食品,会加重肠胃负担。

油条、豆浆也是许多人的早餐“标配”。油条在高温油炸过程中,营养素被破坏,对健康不利。

腌制蔬菜、咸菜等食物营养价值低,含有大量盐,不但对控血压不利,还易引起钙质流失。

烧烤熏制的食物,尤其是肉类,比

如培根、熏肠等也尽量不要吃。

●忽略蔬果

早餐吃些果蔬可以提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维,有助于维持肠道正常功能。但有人没时间准备,还有人早上吃不了。

如果吃鸡蛋灌饼、杂粮煎饼时,可以多加些蔬菜丝,若早上来不及准备蔬菜,可换成苹果或者橙子。

●缺蛋白质

传统的中式早餐多以馒头、煎饼、米饭、面条、粥为主,肉蛋奶比例较低,属于典型的高碳水化合物、低蛋白质饮食。

一个公式搭配好早餐

很难吃够,钾、镁等营养元素也很难达到平衡。

蔬果可随其他食物一起烹饪,如香蕉+燕麦+牛奶等,也可以拌个蔬菜沙拉,馒头、面包里夹几片生菜、黄瓜,煮面时加些青菜,或把水果洗干净带在路上吃。

3.肉蛋延缓饥饿

这类食物富含优质蛋白质、脂类、维生素A、B族维生素和矿物质等。

早餐中最好要有蛋类、肉类中的一种,健康人吃鸡蛋时不必丢弃蛋黄,烹调肉类避免高温油炸。

4.奶豆、坚果提升营养

奶豆是指奶类和大豆及其制品。早餐时喝一杯牛奶或者豆浆,面包中加片奶酪或者馒头上抹些酱豆腐,吃两块豆腐干等,都能明显提高优质蛋

白质、钙的摄入量。

在此基础上,建议大家加一把坚果,这类食物富含维生素E、多种B族维生素,以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质,能提高早餐质量。

“四合一”早餐是较为理想的早餐搭配,如果无法做到,可先降低目标到每天3种,保证主食、蛋白质类食物和果蔬的摄入,或挪1种~2种食物当上午的加餐。

早上没有食欲,不要强迫自己吃下大量食物,应慢慢加量。先从吃流食开始,比如喝一小碗粥,或喝点酸奶、豆浆等,培养早晨胃肠对食物的兴趣。

坚持一段时间,胃肠知道这时候会有食物进来,逐渐养成定时分泌消化液的习惯。等食欲逐渐旺盛,就可增加食量直到正常状态。

综合《生命时报》《武汉晚报》

2.蔬果补充纤维
一餐中如果没有蔬果,膳食纤维

1.谷薯供足能量
面条、馒头、大米粥、燕麦粥、杂豆粥、红薯等谷薯类食物,是早餐能量的主要来源。
早餐中最好加入燕麦、红薯等粗粮,它们在持续提供血糖的同时,还可提供B族维生素,有利于大脑能量代谢。尽量不选油条油饼、蛋糕饼干等。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐提供的能量要占全天总能量的25%—30%,对健康的意义重大。
早餐食物用一个公式概括为:谷薯类+蔬菜水果+动物性食物+奶豆坚果。也就是说,完美早餐应满足“四合一”。
其中,每类食物都发挥着独特的健康作用: