

长期不吃早饭竟这么伤身体? 这份健康小贴士请查收

不吃早餐能减少能量摄入吗? 可能会更胖

不吃早餐的人每天摄入的热量,其实高于吃早餐的人。早餐摄取的热量占一天热量的22%~25%,这部分热量往往比午餐和晚餐更易消耗。

吃早餐能让新陈代谢有一个跳跃的开始,加速身体循环,而不吃早餐的人更容易出现过胖甚至超重的情况。通过少吃来控制热量,对减脂期

的新陈代谢非常不利,因为当吃的热量少到低于人的基础代谢率,也就是连基本生理功能需求都无法满足时,身体将停止新陈代谢。

经常不吃早餐 患这些疾病的风险大大增加

● 容易患脂肪肝

不吃早餐,身体就会动用皮下脂肪或形成脂肪代谢物,长期堆积在肝脏里,容易诱发脂肪肝。而且,不吃早餐,中午更容易暴饮暴食,患脂肪肝风险更高。

● 容易诱发胆囊炎或胆结石

经常不吃早饭,储存了一晚上的胆汁就没有办法排泄出来帮助消化,容易在胆囊内形成胆固醇的结晶,从

而诱发胆囊炎或胆结石。

● 可能导致营养不良、免疫力下降问题

经常不吃早餐不仅容易患消化道疾病,还会影响大脑发育,降低大脑功能。此外,不吃早餐也容易引起胆固醇增高。有研究表明,经常不吃早餐的人比吃早餐者的胆固醇高33%,长此以往容易引发心脑血管疾病。

● 容易患糖尿病

不吃早餐,会导致午餐和晚餐后胰岛素迟迟不肯出动,会造成餐后血糖过高,时间长了容易罹患糖尿病。

● 认知能力下降

经过一夜的空腹时间,肝糖原已经耗尽,如果不及时进食,这时大脑只能依赖来自脂肪酸分解而来的酮体发挥功能,学习、认知能力都会下降。

这些常见的早餐搭配 其实并不科学

● 牛奶+鸡蛋:高蛋白缺碳水

早上人体急需含有丰富碳水化合物的早餐补充能量。牛奶、鸡蛋富含高蛋白,但只能提供一部分能量补充,由于缺乏碳水摄入,进食后很快就会感到饥饿,对肠胃有一定的影响,并会间接影响工作和学习的效率,对儿童影响尤其大。

● 清粥+小菜:高钠缺营养

清粥小菜虽不存在油脂高的问题,但没有蛋白质的摄入,同时配粥的酱菜含盐量较高,且加工食品添加防腐剂,常吃易伤害肝、肾。

另外,也不推荐只喝白米粥,因为白米粥会导致体内胰岛素在短时间内大量分泌,反而令脂肪囤积,不利于减肥,而且白米粥缺乏营养。

● 牛奶+面包:油和糖都不少

很多人为了追求口感,会选择一些有味道、加糖的甜牛奶。经常吃甜食不仅会增加消化负担,对身体健康也不利。面包不论咸或甜,油脂含量都不少,尤其是起酥面包或奶油面包,热量更高。

● 烧饼+油条:油脂高营养少

一个烧饼的热量约为230卡~250卡,其中约25%的热量来自脂肪。油条属于高温油炸食品,不仅油脂偏高,热量也很高,而且食物经过高温油炸之后,营养素会被破坏,属于低营养食物。

● 饼干+零食:高糖高油高热量

饼干是烘焙食品,热量通常较高,吃多了会使机体摄入过多能量。如果未增加运动量,进行及时代谢,有可能导致肥胖。而零食高热量、高糖、高油,不建议经常吃,更不建议当早餐吃。



一顿健康的早餐 应该怎么吃?

时间

专家建议,从前一天的晚饭到第二天的早饭可间隔12个小时,其间不进食,但注意不要超过15个小时。一般来说,建议早餐安排在7:00~8:00,午餐安排在11:30~13:30,晚餐安排在17:00~19:00。可以根据摄入食物的种类和量判断间隔时间,记得不要让自己饿太久。

搭配

高质量早餐应含有4类食物:谷薯类、蔬菜水果、动物性食物、奶豆坚果。例如,早上的谷物类可以选择全麦馒头、全麦面包、杂粮发糕、燕麦片等,蛋白质类可以选择鸡蛋、酱牛肉、豆腐干等至少一种,再加上奶、蔬菜或水果,就是一顿高质量的早餐。

据央视新闻客户端

冒充官方强行推销 高价销售伪劣器材 警惕8种“假消防”诈骗套路

11月9日是第33个全国消防日。近年来,随着消防知识的普及,人们也越来越关注消防安全。而与此同时,一些不法分子打着维护消防安全的幌子,用五花八门的手段实施诈骗。

近期,湖南益阳市大通湖公安分局的民警在日常街面巡察时,发现有两名身着制服的人员频繁进入不同门店,行迹很是可疑。民警介绍,当时发现有两名男子在店铺里面推销消防器材,就觉得他们很奇怪。经与消防部门沟通核对后,民警确认两人均为假冒的消防员,随后将两人带走。

通过讯问民警得知,这两人原为一家消防器材公司的销售员,后来,两人辞去工作,在网上购买带有“应急管理”“消防维保”标志的仿冒执勤服,流窜至

多个乡镇对沿街商铺消防器材“检查”,并以灭火器“过期”“压力不足”等为由“没收”旧灭火器,高价销售各类假冒伪劣消防器材。目前,嫌疑人因行骗已被刑事拘留。

假消防的“真套路”到底是啥样?

冒充官方,强行推销……这些骗子的套路还远不止这些。消防救援部门总结了8种消防诈骗套路。

● 劣质产品,高价推销。一些不法分子冒充所谓派驻联络员到全国各地高价推销盗版消防书籍和音像制品等。

● 假装检查,收取罚款。有些不法分子学习消防专业术语,冒充执法人员,

对单位或场所强行检查,收取“高额罚款”。

● 上门检查,强行推销。有些不法分子冒充消防部门工作人员到各单位检查,以消防器材配备不足或损坏为由,推销不合格消防产品。

● 发布通知,骗培训费。不法分子将所谓紧急通知文件传真至各单位,要求进行所谓新的消防安全培训,骗取培训费。

● 征收“押金”,允诺退款。不法分子打着“消防安全”旗号,到处征收“押金”,并声称只要在一定时段内不发生消防安全事故就能全额退款。

● 免费培训,推销器材。不法分子打着免费消防培训的名义,实际上是为了推销假冒消防器材。

● 所谓“便衣督察”上门恐吓。不法分子自称“便衣督察”,以恐吓、威胁举报等手段推销消防产品、承接消防工程。

● 电话威胁,推销器材。不法分子对企业进行电话营销,以消防审批、验收不合格等理由相威胁,迫使其购买产品。

消防人员介绍,消防安全检查的过程也是消防安全教育的过程,人员生命安全是核心目标。消防安全检查不仅关注火灾直接原因,还注重发现其他可能影响消防安全的安全隐患。如发现有人冒充消防部门实施诈骗时,应注意收集好证据,立即拨打110向公安机关报案。

据央视