

一日三餐 为啥早餐最重要



不吃早餐易引发健康问题

近日,中国营养学会营养大数据和健康分会发布了《中国居民早餐饮食状况调查报告》。调查显示,超一成国人经常不吃早餐。35%的居民不能做到每日吃早餐,其中经常不吃早餐(每周3次)者占比为11%,1%的被调查对象从来不吃早餐,时间紧是不吃早餐的主因。那么,经常不吃早餐对健康有哪些影响呢?

○大河健康报



活到100岁

HUO DAO YI BAI SUI

人在思考问题时,大脑的运转需要调用血液中的葡萄糖,即血糖。人经过一夜的睡眠,体内储存的糖原已经消耗殆尽,如果不吃早餐,较低的水平无法及时为神经系统输送充足的能源物质。早餐为人体提供的能量占全天所需总能量的25%~30%,营养丰富的早餐能使人精力充沛、思维活跃,提高工作和学习效率。

早餐的主要作用是提供能

量、维持健康、平衡膳食,如果长时间不吃早餐,则可能产生以下危害:

营养不良。长期不吃早餐会引起全天能量和营养摄入不足,容易出现倦怠、疲劳、注意力无法集中、精神不振、反应迟钝等症状。营养摄入不足还容易导致皮肤没有弹性、脸色变黄、气色差。

体重增加。不吃早餐,上午工作或学习时会产生饥饿感,饥

饿程度越高,午饭时吃的食物就越多。另外,人体一旦出现营养匮乏,最先消耗的是碳水化合物和蛋白质,最后消耗的才是脂肪,所以,不吃早饭也不利于脂肪的消耗,也就是说不利于减脂。

易得胃病。人们在早晨起床后,胃里没有食物,胃酸会直接刺激、损害胃黏膜和胃壁,引发胃炎、胃溃疡等疾病。

早餐不仅要吃饱更要吃好

早上7点到8点之间吃早餐最合适,此时不仅人的食欲最旺盛,而且肠胃慢慢“苏醒”,能更好地吸收消化食物。

早餐要想吃得营养又健康,需要遵守三大搭配原则:

一是主、副搭配,既要有主食,也要有副食,保证食物多样性。

二是干、稀搭配,既要吃干的食物,也要吃一些如牛奶、稀粥、豆浆等稀软的食物,及时补充夜里身体消耗的大量水分。

三是荤、素搭配,既要有动物性食物,也要有植物性食物,保证各类营养素充足。

幼儿的早餐应当注重补充丰富的蛋白质和钙,尽量少吃含

糖较高的食物,以防引起龋齿和肥胖。

青少年的早餐需要足够的钙、维生素C、维生素A等营养成分,以确保肌肉和骨骼生长的需要,尤其是要保证充足的热量供应。

老年人的早餐除了要保证钙的供应,防止骨质疏松外,还要以清淡、易消化的食物为主,比如粥、面条、肉松等。

营养药膳

YING YANG YAO SHAN

5种食疗粥辅助降糖

1.玉米须粥:玉米须15克、粳米50克。将玉米须洗净,加水两碗,煮20分钟,去渣取汁。粳米洗净,加入玉米须汁中,煮成粥。可代早晚餐食用。适合各类糖尿病患者。

2.葛根白米粥:葛根粉30克、大米100克。用白米煮粥,加入葛根粉,煮至米烂成粥即成。适合形体消瘦的糖尿病患者。

3.芝麻黑豆粥:黑芝麻500克、黑豆1000克。将两者一起加工成粉。每次取黑芝麻黑豆粉共100克,加面粉50克,调和均匀后煮成粥。分成3顿,随餐食用。适合各类糖尿病患者。

4.南瓜麦麸粥:青嫩南瓜250克、麦麸50克、粟米50克。南瓜洗净切小块,入锅加水煮至六成熟,加入洗净的粟米,煮沸后加麦麸。充分拌匀,熬煮至粟米熟烂即成。适合各类糖尿病患者。

5.苦瓜粥:苦瓜150克、粳米50克。苦瓜洗净去蒂,去籽,切片。粳米淘净,入锅加水煮成粥,加入苦瓜片,用小火煮10分钟即成。早晚两次分食。适合各类糖尿病患者。

(生命时报)

(请在医生指导下使用)

(请本版未署名图片作者联系本报)

总落枕可能肝肾亏虚 三种方法改善症状



落枕又称失枕,是常见的颈部软组织损伤。中医认为,落枕病因有三:一是睡姿不良,二是风寒侵袭,还有一种病因很常见却容易被忽视,就是肝肾亏虚、复感外邪。

平时肝肾亏虚的人,如果缺乏锻炼、身体衰弱,容易气血不足、循行不畅。所谓“气为血之帅”,当气无法推动血运行时,颈部再受到寒邪就易落枕。一旦落枕,可尝试以下方法改善症状。

第一,按摩。用手在后面抓住脖子,食指在后,拇指在前。从两边用手指分别揉捏脖子前后部,

上下重复几分钟。

二,活动颈部。用手指按住患侧肌肉,头先左右转动,再抬头低头运动,最后做颈部环转运动。当转到某个角度出现疼痛时,手指立即按揉局部,头部继续转动。

第三,先冰敷后热敷。冰敷可以让疼痛部位麻木,并防止引起酸痛感。热敷能让紧张的颈部肌肉放松。疼痛最初48~72小时先冰敷,然后用温热的毛巾敷在患处,每天3次。

对于气虚导致的频繁落枕患者,要补气治疗。饮食调养可选用具有健脾益气作用的食物,如黄豆、鸡肉、香菇、大枣、桂圆等。少吃具有耗气作用的食物,如空心菜、生萝卜等。可推拿内关、膻中、三阴交、足三里等穴位,每个穴位按揉3分钟,每日早晚各1次,20天一个疗程。(生命时报)



教你一招

JIAO NI YI ZHAO