

# 早餐:吃什么有营养

你是否拥有健康的早餐习惯?你是否认为早餐只需“面包+牛奶”就已足够?早餐吃什么更营养?下面是你需要了解的有关早餐的健康知识。

**全天 1/3 蛋白质应来自早餐** 人体内的蛋白质无时无刻不在快速地更新和转换。在一位成年人体内,每日约 300 克蛋白质需要进行更新。这些重新合成的 300 克蛋白质内,除了一部分来源于自体蛋白质的分解转化外,另一部分则必需从每日膳食中得到摄取补充,人体每日所需能量的 30% 左右来自早餐。

参考中国营养学会对中国成人(轻体力活动者)膳食蛋白质的每日推荐摄入量——男性 75 克/天、女性 65 克/天,可计算出早餐应提供其大约 30% 的量,即接近 21 克的蛋白质。

**早餐蛋白“质”有讲究** 一份合格的营养早餐,应该谨遵“食物四要素”(谷类能量、蛋白营养、果蔬精华、豆浆或牛奶的水分与钙

质)的要求,注意适当搭配,例如对蛋类、豆类或少量的肉、禽或鱼类等进行合理搭配。同时,由于清淡的食物更符合早上人体生理状况的需求。所以,要达到早餐摄取 21 克蛋白质,可考虑从蛋类、豆类,或富含大豆分离蛋白的营养保健食品中进行补充。

**早餐一定要有主食** 早餐是一天中最不轻易转变成脂肪的一餐,因此一定要摄入主食。早餐所供给的热量占全天的 30%,这个主要是靠主食来供给的。缺乏碳水化合物主食,可能造成养分不良。要进食一些淀粉类食品,谷类食品吸收后能很快分解成葡萄糖,纠正睡眠后的低血糖现,但谷类食品消化快,2-3 小时之后就会有饥饿感,因此,还要适量摄进一

些富含蛋白质和脂肪的食品,如鸡蛋、肉松、豆制品等食品。

**油条一周最多一次** 隔夜蔬菜可能发生亚硝酸,对健康极其不利,不要惋惜,坚持扔掉,放在冰箱保质的其余剩饭要回炉再加热。另外,假如豆浆加油条作为早餐是你的最爱,那就要留心了。这种搭配养分素少,且炸、煎、炒的食品,热量油脂明显偏高,长期吃对身体非常不利,所以,一星期不宜超过一次。

安徽省蚌埠市紧急救援中心 朱立文

在《水浒传》第 30 回里写到武松吃鹅,非常诱人食欲。当时,武松遭人陷害被发配,施恩挂了两只蒸鹅在武松的行枷上,“武松右手却吃钉住在行枷上,左手却散着。武松就枷上取下那熟鹅来只顾自吃,也不睬那两个公人;又行了四五里路,再把这

## 未熟香蕉加重便秘

**多吃水果蔬菜易胀气** 蔬菜、水果中含丰富的膳食纤维,并且水分充足,能有效帮助缓解便秘。但如果食用过多,则会引起胀气和腹痛等症状,对于胃肠功能差的人,如果多吃水果不但不能利排便,反而会对肠胃造成刺激。

**未熟香蕉加重便秘** 香蕉能帮助润肠、通便,也是常被用于改善便秘的一款受推崇食物。需知只有熟透的香蕉才具有通便效果,没熟透的香蕉如果食用了不仅不能帮助改善便秘,反而会加重便秘。

**吃素不靠谱** 许多人都认为导致自己便秘是因为大鱼大肉吃太多,为改善便秘转而吃素。其实便秘者需多吃些油,尤其是香油,能够有效帮助改善便秘,因为油脂有润滑作用。

**不吃肉难排废物** 有人认为不吃肉能够帮助缓解便秘,其实不吃肉反而会使便秘加重。这是因为胃肠的运动也是需要动力的,而正常的饮食是保证其正常运转的基础动力,否则体内的废物很难被排出体外。

吉文存

## 吃鹅古今谈

只熟鹅除来右手扯着,把左手撕来只顾自吃;行不过五里路,把这两只熟鹅都吃尽了。”每看到此,都会让人馋的直咽口水。

其实,从《水浒传》中还可以看到,宋朝人常常吃鹅,特别是肥鹅。鲁智深大闹桃花村前,吃的也是鹅。此外,像赵员外那样的文人,家中备的饭菜除了鲜鱼、嫩鸡之外,也有酿鹅。从当时的人们常常吃鹅来看,那时的生态环境是很不错的,山清水秀,草多水多,养的鹅多,鹅就成了当时人们经常吃的一种食品。

北魏的贾思勰在他的《齐民要术》中就有吃鹅的记载。唐宋时期,鹅就已经普遍食用了。明朝文人王世贞在他的《觚不觚录》中曾记载,他老爸以御史的身份回归故里,有一次



请巡按吃饭,十几种菜肴里有一只“子鹅”。可见,明朝人依然喜欢吃鹅。一直到清朝,吃鹅之风才衰减下来。

西方人也吃鹅。《福尔摩斯探案》里有一个故事,是圣诞节前夕,华生拣了某位贝克先生慌慌张张掉下的帽子和一只大鹅。根据西方史书记载,以前,西方的圣诞节和感恩节都吃烤鹅,后来有了火鸡,就改吃火鸡了。现在,大概西方只有法国人吃肥鹅肝酱了。

王吴军

## 男人肾虚不用慌 健康知识帮你忙

男人肾虚,生活全乱套,腰膝酸软、精神欠佳、尿频尿急、功能低下……家庭生活充满哀叹!

由名老中医总结古代补肾养身典籍,秉承“养命必养性,养性先养精”中医补肾养生理理论,精编而成“养肾就是养命”。只要认真学习,就能科学进补和阴阳双修补肾养生术!还能从中学到很多补肾养生知识,改善自身的状况,调理肾精亏虚的问题,从虚弱多病到身强体健,延缓衰老,生活质量得到改善。

书中诠释了中老年人三大疑问:1.为什么有的人不到 40 岁就多病缠身,而有的人到了 80 岁还能游泳、打篮球?

2.为什么传统补肾花了大把钱,却不见效? 3.怎样才能让一蹶不振的中老年人延缓衰老身强体壮?

书中的“养肾就是养命”绿色疗法,加上阴阳双修补肾养生术,让您轻松清除尿频尿急,重塑男人自信。

提示:该书一经问世,广受读者的欢迎,为满足读者需求,特别组织 150 本,免费发放,按来电顺序领取,赠完为止。

全国免费领取专线:

4008-039-667

工作时间:上午 9 点到下午 6 点。

(正版图书号 ISBN: 978-7-5384-6534-1)

## 蔬菜里的降糖佳品

你知道吗?在厨房里,有很多降血糖的食物,只要善于利用,就可以缓解糖尿病患者的病情,既经济实惠,又安全有效。

**苦瓜** 苦瓜含有类似胰岛素的物质,有明显降血糖的作用。据临床观察,较轻度糖尿病患者每日服食苦瓜,半月后病人血糖、尿糖可明显下降。长期依赖降糖药物来控制血糖、尿糖的患者,经试用苦瓜治疗后也能收到相应效果。

**番薯叶** 含胰岛素成分,有益于防治糖尿病。香港、日本及欧美一些国家把番薯叶看成“蔬菜皇后”,因为它不仅可降血糖,还含有大量叶绿素以及蛋白质、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C 和钙、磷、铁等矿物质。

**黄瓜** 黄瓜是糖尿病患者的理想食品,它含有丰富的维生素和酸性物质,能有效预防糖尿病的诸多并发症。

**洋葱** 含二硫化物,可提高血浆中胰岛素的浓度,能降血糖,软化血管,治糖尿病昏迷及动脉硬化。

**魔芋** 含有葡萄甘露聚糖,分子量大,黏性高,能延缓葡萄糖的吸收,有效地降低血糖,从而减轻胰岛负担;同时,魔芋还是一种低热能、高纤维素食物,它吸水性强,能增加饱腹感。因此,是糖尿病患者的理想食物。

**胡萝卜** 含胡萝卜素等多种成分,以及无定形黄色成分。人体摄入后,有明显的降血糖作用。

**空心菜** 紫色空心菜中含胰岛素样成分,可作为糖尿病患者常食的菜肴。

**大蒜** 大蒜中含有带硫的氨基酸,它能加速胰岛素生成,并降低血液中糖的含量。

**山药** 补脾胃养肺滋肾,不寒不燥。现代研究其含黏蛋白质、淀粉酶等。淀粉酶有水解淀粉为葡萄糖的作用,对糖尿病有一定疗效。

山东省莱州市慢性病防治院

郭旭光