

随着养生越来越为人们所重视，作为养生中最重要的一环——食疗，成为大家追捧的对象。于是，今天听说喝豆浆好，全民都喝豆浆，以至于豆浆机脱销；过一阵又听说喝果汁排毒好，于是乎早餐全被果汁取代；前一阵有专家说不吃早餐更健康，不少人宁愿饿得两眼冒金光也不吃早餐。殊不知，你的胃不是“试验田”，经不起一遍又一遍的折腾，以讹传讹的常识，习以为常的习惯，很容易让人在不知不觉间走入误区。在这里，我们就先从早餐说起吧。

主持人 梦蝶

# 你de胃不是“试验田”



**早起养胃。**人在刚刚睡醒半小时内，身体内部的各个器官并未完全苏醒，正在慢慢从睡眠状态中恢复活力，此时进食，如果所进的食物没选对，就很容易引起胃部不适。因此，清晨是一天中“养胃”的最关键时刻之一；保养不当，时间长了就会引发胃肠功能失调。

## 营养早餐 DIY

### 五豆红枣豆浆 + 豆渣蛋饼

**五豆红枣豆浆** 将黄豆 30 克、黑豆 10 克、青豆 10 克、豌豆 10 克、花生米 10 克，混合在一起放在清水中浸泡 6-12 小时后与去核的红枣一同装入豆浆机网罩内，杯体中加水，启动十几分钟后即成。

**豆渣蛋饼** 将泡好的五豆和水装入豆浆机通电，15 分钟后即可。再将豆渣倒入小碗中，加少许食盐、葱花和 3 个鸡蛋搅匀。煎锅内放适量食油，用小火烧热，将鸡蛋豆渣糊倒入油锅，摊平，3-5 分钟即可。

作用：适合脾胃虚弱、气血不足者饮用。

### 鸡丝虾仁粥 + 烤馒头片

#### 鸡丝虾仁粥

原料 米 20 克；鸡肉 50 克；虾仁 20 克；青椒半个；高汤 400 毫升；盐 5 克。

制法 米用冷水浸泡 15 分钟，青椒洗净去籽切丝。米和高汤入锅大米煮开后转小火煮约 10 分钟，放入鸡肉、虾仁一起煮至将熟时放青椒丝，稍煮加盐调味即成。

#### 烤馒头片

原料 馒头 2 片，油 1/2 茶匙，盐 5 克，番茄沙司 1 茶匙。

制法 馒头片两面薄薄刷上一层油，烤箱加热至 210 摄氏度，放入馒头片，烤至两面金黄时取出，趁热两面均撒些许盐，吃时粘番茄沙司，也可以在平底锅里放油，把馒头片煎至两面金黄。 魏记

## 正确的早餐给你能量

许多人为了减肥往往选择不吃早餐。不过，最近美国《肥胖研究》和《美国饮食学会杂志》发表的一些研究显示：正确的早餐食品可以帮助你集中精力、保持充沛活力，甚至帮助你保持体重。

以往研究都已证明，无论对于成人还是儿童而言，吃早餐比不吃早餐更有助于减肥。其原因是吃健康早餐可以减少整天的饥饿感，并帮助人们更好地选择午餐和晚餐的食物。不吃早餐虽然看起来可以节省热量摄入，但是许多人却容易因此而吃下更多的午饭或在晚间加餐。

美国路易斯安那州立大学感染和肥胖科副教授杜五顿博士的研究表明，如果让超重妇女每周早餐吃 2 个鸡蛋(低热量、低脂肪早餐)，共 8 周，他们中大约有 83% 的人腰围会减

少。另一项发表在《肥胖研究》的研究表明，早餐添加一点蛋白质的女性比那些吃早餐无蛋白质的女性更能保持 4 个小时较少饥饿感。《美国营养学院杂志》中的一篇文章也表明，摄入低热量、低脂肪早餐(如含蛋白质和粗粮的食品)，可减少你的饥饿感，增加饱满感。

由此可见，即使你是减肥者，也不要忘了，早餐是每天最重要的一餐。它不仅在新的一天开始时给你充沛的精力，而且还给你带来许多健康益处，以下就是吃健康早餐对身体的 5 大益处。

- 1、补充更完全的营养素、维生素和矿物质；
- 2、改善青少年和儿童在课堂集中精神；
- 3、有更多的力量和耐力从事体力活动；
- 4、降低血胆固醇；
- 5、控制体重。

阿滢

### 相关链接



俗话说“像皇帝一样吃早餐，像王子一样吃午餐，像乞丐一样吃晚餐”，话说得很有道理。一顿优质的早餐，应该由早餐框架和早餐装饰组合而成的。

“早餐框架”决定了营养和质量，大家都知道，合理的早餐框架应包括以下三类食物：第一类，碳水化合物含量丰富的粮谷类食品；第二类，蛋白质含量丰富的食品；第三类，维生素和矿物质含量丰富的新鲜蔬菜、水果或果汁等。

“早餐装饰”是选用一些花样多、味道各异的点缀性食物，如果酱、蜂蜜、芝士、芝麻酱、奶酪、蛋黄酱、咸菜、番茄酱、葡萄干、无花果等，并经常变化花样。这些装饰性食物用量要少，主要作用不是提供营养，而是丰富早餐的味道，改善食欲，特别是对孩子有很强的吸引力。

刘富强

担心肥胖的年轻女士们，早餐不敢吃太多，而是用饮茶和喝蔬果汁来代替。确实，早晨空腹喝茶，即使是淡茶，对排毒的作用也可伤脾胃。空腹饮茶会稀释胃液，降低消化功能，还会引起“茶醉”，表现为心慌、头晕、头痛、乏力、站立不稳等。因为蔬果汁一般不会加热饮用，长期空腹冷饮蔬果汁，很容易引起胃痉挛，并导致内脏、肌肉组织等多系统的血液不畅与功能失调，导致各种酶促化学反应失调，诱发肠胃疾病，女性月经期间还会使月经发生紊乱。台北慈济医院中医科主任田昌昌指出，蔬果多半属寒凉性食物，饭后喝蔬果汁较为恰当，若要空腹喝，建议用苹果、红萝卜等非寒性蔬果。另外，在各种蔬果汁中还有一些是需要特别注意的。

## 不要空腹饮蔬果汁和茶

**柿子、番茄** 它们含有较多的果胶、单宁酸，上述物质空腹时进食容易与胃酸发生化学反应生成难以溶解的凝胶块，易形成胃结石。

**山楂、桔子** 含有大量的有机酸如果酸、山楂酸、枸橼酸等，空腹食用会使胃内酸度猛增，对胃黏膜造成不良刺激，可导致腹胀、嗝气、返酸，甚至加重胃炎和胃溃疡。

**菠萝** 菠萝里含有强酵素，空腹吃会伤胃，其营养成分必须在吃完饭后才能更好地被吸收。 龙山



## 牛奶鸡蛋不是完美早餐

当人们了解到牛奶和鸡蛋营养价值丰富，加之牛奶加鸡蛋，这样的早餐简单方便，于是，不少家庭的早餐就被牛奶鸡蛋给完全占据。上海预防医学会养身保健专业委员会副主任委员傅善来指出：牛奶鸡蛋不是完美早餐。

傅教授说“牛奶鸡蛋是好东西，但是用错了地方”。因为经过一夜 10 多个小时能量消耗，早晨的人体急需含有丰富碳水化合物的早餐来重新补充能量，而牛奶和鸡蛋本身虽然富

含高蛋白，但它们提供的优质蛋白主要是供给身体结构的，不能给身体提供足够的能量，人在进食后很快会感到饥饿，对肠胃有一定的影响，并会间接影响人的工作效率和学习效率，对儿童的影响尤其大。有资料显示，早餐进食能量充足、配比均衡的学生，在数字运用、创造力、想象力及身体素质等方面，都要优于早餐质量差的学生。但如果早餐只吃馒头、面包等主食，或油条等含油脂过多的食品，因摄入淀粉、

油脂过多，消化时间长，易使血液过久地聚积于消化系统，造成脑部血流量减少，脑细胞缺氧，造成整个上午头脑昏昏沉沉，思维迟钝。因此，专家认为：早餐要做到“干稀搭配，主副食兼顾”，比如馒头配豆浆、米饭炒菜、大饼豆腐花等。早饭的配菜中要加上鱼类、新鲜蔬菜、瓜果等，至于肥肉、油炸食品尽量不要碰。但需要提醒的是，营养全面不代表暴饮暴食，否则只会加重肠胃负担。

松林