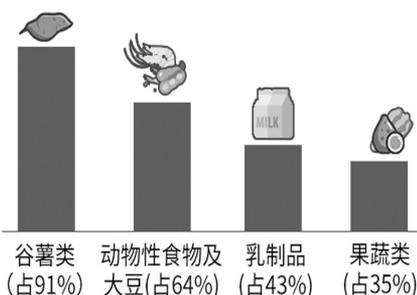


你的早餐是否存在以下问题

1、主食太多，果蔬不够

国人的膳食结构中，主食比例偏高，早餐尤为突出。

我国居民的早餐膳食主要结构



数据来源：2018年中国营养学会营养大数据和健康分会发布的《中国居民早餐饮食状况调查报告》。

乳制品和果蔬类摄入明显不足。

2、品种少，固定搭配

很多人的早餐仅包含一两类食物，品种单一，且一成不变。如果人们没能在早餐中摄入充足的能量、膳食纤维及维生素，就很难从午餐和晚餐中得到充分补偿。

而固定的早餐模式，缺乏新鲜感，很难激起好食欲。



3、不吃早餐

长期不吃早餐，容易引发下列健康问题——



-  会增加晚餐和午餐的量，容易发胖；
-  导致血糖波动太大，易诱发糖尿病；
-  长时间胃酸分泌过多，得胃炎的概率会增大；
-  易使胆汁无法排出，诱发胆结石；
-  导致冠心病的发病率增加。

咸菜配稀饭，并非好早餐！ 营养早餐食用指南

□记者 刘伟芳 设计 李钊铭

□指导专家：福建卫生报健康大使、福建医科大学附属协和医院国家一级营养师朱岫山

油条、饼干、咸菜、稀饭……这些早餐“常客”，其实并不足以撑起一顿营养早餐。本期《九点医刻》，带你走出早餐误区！



健康人人参与 八闽代代受益

朱岫山

国家一级营养师

福建医科大学附属协和医院



邀您一起关注
“福建卫生报”

二 这些食物，早餐要少吃

1、高脂食物



代表食物：

油条、油饼、蛋黄派、饼干、起酥面包等。

原因：

这些食物添加了富含油脂的精制谷物，营养价值低，脂肪含量高。

代表食物：

油煎鸡蛋、培根、火腿、炸鸡腿（汉堡）等。

2、煎炸食物



原因：

这些高脂肪的蛋白质食物，虽然营养价值不低，但脂肪含量太高。

3、高盐食物



代表食物：

咸菜、榨菜、酱菜等。

原因：

这些高盐食物，营养价值很低，仅能起到刺激味蕾的作用，不利于控制血压。

三 营养早餐，必备4类食物

一份好的早餐，必须同时具备四个元素



以上推荐食品，不同人群可根据口味和食量自行搭配。



四 早餐的正确食用方式

 吃早餐要细嚼慢咽，不然会引起消化系统的疾病，建议用餐时间应在10~15分钟。

边走边吃的危害更大，除了不易消化吸收外，还容易把路上的灰尘和细菌吃到肚子里，导致胃下垂、呛咳，甚至增加患阑尾炎的概率。



 早上不要吃太硬太干的食物，尽量以软食为主。