

# 早餐第一口吃什麼最養胃

早餐是在早餐店或在路上邊走邊吃。早餐速食店所提供的食品，為迎合大家的口味，大多具有高脂、高蛋白、高熱量、高糖的特性，若常以這類食品當早餐，不僅導致營養失衡，甚至潛藏致病因子。

## 早餐前應先喝水

人經過一夜睡眠，消耗了大量的水分和營養，起床後處於一種生理性缺水狀態。如果只進食常規早餐，遠遠不能補充生理性缺水。因此，早上起來不要急于吃早餐，而應立即飲500—800毫升涼開水，既可補充一夜流失後的水分，還可以清理腸道，但不要在吃早餐前喝較多的水。

早餐如果能夠補充水果，品質會更好！水果為維生素A、C豐富的來源，並含維生素B群、纖維質、與礦物質，不但具有刺激食欲的作用，同時可促進腸道蠕動以及維持體內酸鹼平衡，吃水果不但能養顏美容，而且讓我們一早看起來容光煥發、美麗又動人喔！比方說，我們可以選擇吃清粥配青菜，或是來個生菜沙拉，火腿叁明治中搭配小黃瓜。而在早餐後吃一個蘋果、橙子或半根香蕉會更好。

## 早餐熱量不宜過多

早餐的攝取量依體型、年齡的不同會有些差異，不過，攝入400—500卡的熱量是比較適當的，約占一天需要量的四分之一。但可以嘗試多補充些糖類。

五穀根莖類不但含豐富的糖類，還可以快速提供人體所需要的基礎能量，就像汽車必須要有汽油才能行走一般。一頓營養的早餐，可以選擇稀飯、饅頭、蘿卜糕、吐司、燕麥、全穀類脆片……作為主食，或是挑選較粗糙的五穀根莖類，像是全麥麵包、雜糧粥等。

早餐是補充奶類的好機會。乳製品是高品质蛋白質的來源之一，同時含有豐富的鈣質，一般常吃的食物中，沒有一種鈣質含量能與奶類相比。利用早餐時間來攝取奶類，像是一杯牛奶、羊奶、低糖優酪乳等都是很好的選擇，奶類的鈣質除了與骨骼發育有關之外，同時具有增進神經與肌肉對刺激的感應，換句話說，即具有穩定情緒之作用。因此，在早上來一杯牛奶，或是豆漿也不錯，再來煎一顆荷包蛋，都是可以吃到優質蛋白質，讓我們一早看起來精神抖擻、充滿活力。

## 早餐盡量清淡

早餐過于油膩會造成胃腸的負擔，而且還會導致高血脂。如果實在抵擋不住誘惑，一周一次也未嘗不可。早餐還是比較適合清淡但營養全面的飲食，盡量少攝入油炸類食品。有的人早餐喜歡吃油條，其實未必不可，但一次不要吃太多，並盡量一周祇食用一次。

早餐是一天活力的泉源，太油、太甜、太咸的食物，吃了容易讓人感



到昏昏欲睡，所以在選擇上，燒餅油條偶而換上饅頭夾蛋，地瓜粥也可以取代薯條，來杯牛奶、優酪乳勝過奶昔，清粥宜配青菜少醬瓜，身體負擔減少了，一天的開始更有朝氣。

## 7點到8點吃早餐

醫學研究證明，7點到8點吃早餐最合適，因為這時人的食欲最旺盛。

早餐與中餐以間隔4—5小時左右為好。如果早餐較早，那麼數量應該相應增加或者將午餐相應提前。

下面，我們特別為你準備了符合

以上原則的幾款早餐食譜，希望你也能享受到吃早餐的快樂與滿足。

一杯牛奶，兩片蜂蜜烤吐司，兩塊煎培根，再加兩個5分鐘煎蛋……這樣的一份早餐，既提供了一日所需的蛋白質，又可提供充分的鈣質，營養全面。當然，如果想減肥的話，可以將培根換成水果。

脫脂牛奶一杯、三明治一個、香蕉一根，外加50g左右的幹果。

大米、紅豆、花生米、枸杞子等做好的八寶粥一碗，再加上一個蘋果。小饅頭一碗、肉包2個。

## 高膽固醇致骨性關節炎

11月1日，中南大學湘雅二醫院發布一項最新研究成果：高膽固醇血癥可能導致軟骨破壞，從而增加關節炎的發生風險。該研究由湘雅二醫院骨科毛新展教授與澳大利亞昆士蘭科技大學肖殷教授等共同開展。研究論文已在《美國實驗生物學學會聯合會雜誌》(FASEB)上在綫發表。

該課題組使用動物模型的最新研究表明，高膽固醇可以觸發軟骨細胞的線粒體過度氧化應激，從而促進其凋亡，造成軟骨下骨的骨丟失，最終或發展為骨關節炎。

課題組利用兩種不同的動物模型來模擬人類高膽固醇血癥。第一種模型是載脂蛋白E基因敲除(ApoE-/-)高膽固醇血癥小鼠模型，另一種是飼以高膽固醇飲食，造成飲食誘導高膽固

醇血癥的大鼠模型。這兩種模型分為高膽固醇飲食組和正常飲食組，為了模擬人膝關節受傷，兩種模型接受了膝關節炎模擬手術。無論是小鼠還是大鼠，與正常飲食組相比，高膽固醇飲食組表現出更嚴重的骨性關節炎。降低膽固醇水平的治療和線粒體靶向抗氧化劑治療，使骨關節炎的發生率顯著降低。因此，課題組得出結論，高膽固醇血癥通過作用于細胞線粒體氧化-應激機制而引起骨性關節炎。

“本研究為骨性關節炎的研究注入新活力，為骨性關節炎的預防和治療提供了新方向。”FASEB雜誌主編Thoru Pederson說：“在此之前，我們對高膽固醇血癥的關注點都放在心血管及動脈類疾病上，但現在我們有了一個新發現。”

## 坐90分鐘 膝關節血液循環降50%



李擁軍說，靜脈血栓栓塞癥包括深靜脈血栓形成和肺栓塞，前者是在腿部的深靜脈內形成血栓，後者是血栓隨血流到達肺部阻塞血管。其中，深靜脈血栓發病隱匿，國內公眾對其認知非常低，其最嚴重的後果是發生肺栓塞。一旦發生，往往非常凶險，嚴重者可導致死亡。如果長時間處於不動狀態，比如駕車或乘飛機進行長途旅行，甚至是在辦公桌前久坐，尤其是彎着膝關節，建議花一點時間站起來，伸展腿部，並且在附近走動一下，這對健康的血液循環是非常重要的。血栓是全球前三位的致死性心血管疾病——心肌梗塞、腦卒中和靜脈血栓栓塞癥的共同發病機制，每靜坐一個小時，患深靜脈血栓形成的風險會增加10%。

根據領英早前發布的職場壓力報告數據顯示，有超過44%的職場人認為，自己在職場中承受的壓力很大，有5.8%的職場人認為，自己壓力達到極限。此外，42.7%的職場人每周平均工作50小時以上，除CEO級別以外，職級越高，平均工作時間就越長，工作壓力也就隨之增大。工作時間過長，睡眠時間不足等原因導致很多職場人士處於健康風險之中，其中包括隱秘的職場殺手——靜脈血栓栓塞的傷害。北京醫院血管外科教授李擁軍提醒，每坐90多分鐘，膝關節血液循環就會降低50%。

李擁軍提醒，了解包括久坐不動、血液高凝狀態和外傷等在內的多項靜脈血栓危險因素後，白領們每坐90分鐘就應該起身活動，降低潛在的靜脈血栓風險。

拜耳大中華區人力資源總監楊麗萍女士說：“很多職場人士工作繁忙，長期久坐，休閒時間也容易被日漸興起的移動互聯網占據，不知不覺間讓自己處於健康風險當中；而且由於多數職場人士處於青壯年，健康意識不強，對疾病風險不關注、認識不足，是疾病科普的盲區。針對職場這一群體，要特別提醒他們關注自身健康，預防靜脈血栓栓塞性疾病的。”

## 出現四大癥狀

### 當心骨質疏鬆



骨質疏鬆癥是以骨量減少，骨組織顯微結構退化為特徵，導致脆性增加及骨折危險性的一種全身代謝性骨病。

骨質疏鬆常見於老年人，女性多於男性，絕經後女性尤為多見。當您出現以下癥狀時，就有可能患上了骨質疏鬆癥。應及時到正規醫院就醫，明確診斷，積極治療。

### 疼痛

疼痛是原發性骨質疏鬆癥最為常見的癥狀，以腰背痛多見。很多患者表現為不明原因的腰背痛，疼痛沿脊柱兩側彌漫性分布，直立後仰、久站久坐後疼痛明顯，平臥休息後疼痛可稍緩解；做某些動作，如彎腰、搬提重物、用力咳嗽等亦可加重疼痛癥狀。

### 變矮、駝背

許多老年朋友感覺自己的身高跟年輕時相比明顯“縮水”，腰也伸不直了。隨着年齡增長，全身骨骼發生退變老化，椎間盤等組織含水量及彈性下降。如果祇是“縮水”1厘米~2厘

米，則可認為跟牙齒鬆動、頭髮變白稀疏一樣，是人體衰老的自然過程。然而，骨質疏鬆的脊柱椎體，骨量明顯減少、骨強度差，容易壓縮變形，尤其是彎腰等動作容易導致椎體前部分壓縮變扁，這種原因導致的身高短縮通常超過3厘米且有駝背的表現。

### 骨折

骨折是最嚴重的骨質疏鬆癥發癥，輕則影響機體功能，重則致殘甚至致死。嚴重骨質疏鬆的患者，輕微受傷甚至日常做家務，如從沙發上坐地跌倒、彎腰拖地、崴腳就可導致相應部位的骨折，常見的骨折部位是腰背部、髖部和手臂。

### 心肺功能受損

骨質疏鬆的患者如發生胸、腰椎壓縮性骨折，可出現脊椎後凸畸形(駝背)，胸腔容量變小且胸廓活動範圍受限，導致肺活量和最大換氣量顯著減少，患者往往感覺心慌、憋氣、氣不夠用等，以爬樓、擰重物時較為明顯。

## 秋冬季節“溫和”補腎

很多人對腎虛癥狀認識不正確，往往一出汗就認為是腎虛。其實，在中醫看來，出現腎虛幾乎是每個人必然經歷的階段，是人衰老過程的一個必然現象。我們不能因為出點汗、出現黑眼圈、白髮增多就開始盲目進補。

祇有準確辨證，才能對癥治療。謹防稍有不慎而混淆了腎陽虛與腎陰虛。一般來說，與腎陽虛比較，腎陰虛者怕熱，常表現潮熱、盜汗，手足心煩熱。

現代人，因為飲食、作息不規律，精神壓力大，腎陰虛者較多。運動少、喝水少，都會讓腎很受傷。有的人飯局多或者喜歡吃宵夜，烟酒并行，這樣會傷肝傷腎。

北方秋季，人們可適當進食羊肉等滋腎食物，需要注意的是，食補應當適量，否則過猶不及。黑色

食品能入腎強腎，日常生活中常用的黑色食品包括黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑棗、蘑菇等，冬季人們可適當增加這些黑色食物的攝入量。幹果和堅果也具有補腎養腎的功效，核桃、板栗、鬆子、榛子等都比較適合在秋冬季食用。與幹糧、米飯等相比，溫熱的粥羹更適合肝腎陰虛者秋冬季食用。不論是外出還是在家中就餐，都可以喝點粥。山藥薏米芡實粥、海參粥、枸杞豬腰粥等都可以嘗試。中醫認為，鹹味入腎，過咸傷腎，寒涼之品則易損陽氣，因此冬令飲食不可過咸，并忌寒涼，以防引致腎陰虛。

適當戶外運動，對防治腎寒腎虛也很有效果，陽光好的天氣裏，應該多到戶外活動。在日常生活中，還可以經常自我按摩腰部，看似不起眼的“小動作”，補腎的作用却不小。