

# 不吃早餐会变肥胖、伤智力...牛奶、豆浆、优酪乳，谁适合当低GI早餐？

俗话说：“早餐要吃的像皇帝”！这一句话的意思是指早餐是开启一天精神活力的第一餐，不可以省略跳过。尤其是正在发育的儿童、青少年，更是必需重视早餐。虽然，家长往往帮孩子准备早餐，最简单的方法就是一杯牛奶，或一杯豆浆或一瓶优酪乳，再搭配其他食物，像是随手可得的面包、三明治、饭团等，到底这样的搭配方式，需要担心会使血糖值快速升高，长期恐有肥胖的隐忧，甚至埋下年轻即出现糖尿病前期的风险？

根据台湾对于国小儿童饮食营养知识、态度与行为调查发现，有四分之一的学童有忽略吃早餐的情况，且跟著学童年纪愈长，规律吃早餐的比例也愈来愈下降。

**研究：有吃早餐儿童青少年，额叶的活性比较高，影响智力、身体动作、行为情绪等**

为何要鼓励孩子吃早餐呢？根据一项刊登在《营养神经科学》(Nutritional Neuroscience)期刊上，由英国埃克塞特大学医学院 (University of Exeter) 的乔纳森·富尔福德

(Jonathan Fulford) 等人的研究发现，针对 20 名 12-14 岁的儿童进行两项认知试验，一项是在禁食条件下，一项则是在早餐后进行，期间透过连续进行核磁共振检测，并获得数据。研究显示，有吃早餐的儿童青少年，其中影响智力，并与身体动作、行为情绪相关的额叶，比较禁食的组别，额叶的活性比较高。

**营养师：儿童吃早餐，还可以增加注意力、活化“语言运动区”、减少疲劳感等**

营养师苏妍臣表示，由此可见，孩子吃了早餐，可活化大脑的前运动皮层、辅助运动区、初级视觉区、语言运动区及大脑皮质的布氏区 (Broca's area) 等大脑部位！布氏区 (Broca's area) 是位于左半球额叶 (frontal lobe) 靠近侧脑沟 (sylvian fissure)，又称作“语言运动区”。除此之外，吃早餐还可以增加视觉搜索能力、增加注意力、减少疲劳感，更棒的是，吃早餐还可以让成绩更进步，所以，想让孩子的成绩变好吗？从吃早餐开始！

**牛奶、豆浆及优酪乳，到底要怎麼挑选呢？**

但是，早餐究竟应该怎麼吃才对呢？平日学童常见的早餐饮料搭配，包括牛奶、豆浆及优酪乳，到底要怎麼挑选呢？如何才能避免摄取过多高GI值的早餐食物，而使得糖份摄取过量，累积过多造成肥胖，甚至有血糖过高的风险呢？营养师苏妍臣表示，其实，最简单的方法，就是以其中的含糖量计算，例如说市售优酪乳 (非无糖) 其含糖量为牛奶的二倍，其GI值就较高；牛奶中只有本来其中含有的乳糖。至于若是选用无糖豆浆，就没有含有太多糖份，其GI值最低。

所以，若是孩子没有特殊需求，例如糖份控制，其实牛奶就是很好的早餐饮品选项。也不需要过于强调无糖饮品，重点还是要培养儿童尽量避免挑选含糖调味乳、含糖调味优酪乳的习惯。

**孩子该吃高GI早餐？还是低GI早餐比较好？**

到底早餐哪一些是高GI食物？哪一些是低GI食物？所谓GI值即升糖指数 (Glycemic Index,



简称GI)，或写做升糖指数，代表吃进食物后，血糖上升速度快慢的数值。升糖指数简单来说，就是代表我们吃下去的食物，造成血糖上升速度快或慢的数值。GI值愈高的食物，造成血糖上升的速度就愈快，反之GI值愈低的食物，血糖上升就会比较缓和。

举例来说，食物的纤维量愈高，GI值愈低，举例来说，全麦面包较白吐司的GI值低；还有食物的精致程度，食物越粗糙、越少加工，越不易被消化吸收造成血糖上升，GI值愈低，举例来说，糙米

较白米的GI值低。

**高GI早餐VS低GI早餐，各有什麼优缺点？**

选择食用高GI早餐或低GI早餐，有什麼特别情况需要考量？建议，如果是儿童青少年一般平时上课的话，无论吃高GI或是低GI的早餐，对于低GI早餐可能可以增加儿童的口语流利度；而在幼儿时期，还是建议采用低GI早餐为佳。原因在于低GI早餐，可以让幼儿的血糖缓慢释放，这样可以更稳定肝脏和肌肉中的糖份代谢状态，提供一个更适合大脑成长的环境。低GI早餐举例来说，

建议吃鲔鱼蔬菜蛋吐司+全脂牛奶。

营养师苏妍臣提醒，研究发现，若是上午有运动课，搭配低GI早餐，可以增加学童的视觉专注度，也可以更稳定体内血糖及胰岛素的浓度，长期来说，也有助于整体健康状况，避免胰岛素分泌过多，而造成肥胖的问题。

但是，如果真的没办法吃到低GI早餐怎麼办？那记得还是要吃早餐，只要有吃早餐，都有助于改善学童的认知、记忆及执行能力，还可以增加数学能力、阅读能力和拿到更好的成绩喔！



## 有一种爱，是爱到底的爱

亲爱的弟兄姐妹，朋友们，愿你们喜乐，我是崔姐妹。今天有机会作一点见证，讲讲我信主之前和信主之后的大改变。

这首诗歌526首是这样唱的：神未曾应许天色常蓝，人生的路途花香常漫；神未曾应许常晴无雨，常乐无痛苦，常安无虞。神却曾应许生活有力，行路有光亮，作工得息，试炼得恩助，危难有赖，无限的体谅，不死的爱。

这首诗歌是我人生的经历。从小我是爸爸的掌上明珠，1960年出生，当时正是物质匮乏的年代，而我却是享受各种的美食，住在前有果园、中间有花园、后面有一片香蕉园的大宅院；穿漂亮的衣服，有漂亮的鞋子，甚至不喜欢就把鞋子故意弄坏。这样的日子，我享受了10年。

在我10岁的时候，爸爸因著一场意外不幸过世了，我哭了三年，因为没有爸爸的日子，就没有人关心我、没有人陪我上学，我总是一个人孤孤单单的，有事情却没人可以听我诉说。那是我人生的黑暗期。

我有两个哥哥，大哥大我20岁，在山东出生，当时他在左营海军当职业军人，一周到两周才回家一次；二哥大我9岁，爸爸过世时他抽签抽到东引当兵3年，因此家中只有重病的妈妈还有大嫂及她的三个儿女。

此时的我过著如地狱般的生活，家里由大嫂当家，常常用言语虐待我和妈妈，我无力作任何事，只有暗中不住的哭泣，不知道这种日子何时能够

解脱。因著这种不开心的日子，在我的心中就立志愿：将来我要赚很多钱，不再让任何人来欺负我和重病的妈妈。

就在我高中毕业没多久，我进入了娱乐圈唱起歌来，没想到也真能赚钱，可惜家中的每个人都把我当摇钱树，直到我结婚后，身上只剩几千块，所以我和先生讨论让我继续唱歌赚钱。在我唱了将近2年，每当夜深人静时，我就会问问自己，难道我的人生就是这样吗？

我突然就想起了我10岁就想信耶稣的念头，所以我就开始找耶稣在哪里呢？直到有一天我和大女儿走在吴兴街的路上，里面有声音说『去告诉前面的人，我要信耶稣。』

当时有几位姐妹 (虽然当时我不知道，她们是谁) 我就去拍拍她们，告诉她们说我要信耶稣，她们喜乐、惊奇的表情表露无遗，我指指前面，告诉她们我家住哪里。隔天她们就陪同几位全时间的弟兄姐妹来我家中叩门，她们把圣经打开陪着我其中几处经文，上面写著：『当信靠主耶稣，妳和妳一家都必须得救。』『凡呼求主名的，就必得救』于是就带著我一起喊『喔~主耶稣，喔~主耶稣』并告诉我『信而受浸的必然得救。』

之后我就去浴室放水、换衣服，就有几位弟兄为我施浸，当下他们告诉我我得救了，我心中的大石头瞬间就掉了下来。我喜极而泣，就在两周后我的先生也得救了，两个女儿也在小学5、6年级的时候，得救了。这

是神的话，『当信靠主耶稣，你和你一家都必须得救。』我们全家都得到主耶稣的救恩了。

感谢主在我26岁的时候让主耶稣的救恩临到我们家，那时我才明白，原来一切都是魔鬼的作为，因为撒但有黑暗的权势挟制我，使我不能得自由，心中总是没有平安，总是在痛苦里面打转。

我一共动过5次手术，两个女儿都是剖腹产，所以就动了2刀。之后民国81年胆结石1刀，11年前开脑，2014又动了胃癌手术。因著主活在我里面，虽然后面都是大手术，我却一点也不害怕，心中充满平安。医生护士都很稀奇我怎麼这麼喜乐，我向她们见证因为我有主耶稣保守看顾我，祂是我的依靠，祂是我的安息。

在81年同时，我的先生也生了一场重病，那时小女儿才2岁，大女儿6岁，对我来说真是晴天霹雳，无法接受。心中的痛苦，只有主耶稣能够安慰。我常常哭到主面前告诉主，我好软弱。祂也常常借著爱主的弟兄姐妹在各方面帮助我们这个家。

我经历到神的爱是爱到底的爱，虽然历经许多的患难，主耶稣仍一直带领我们这个家经历祂的救恩是救到底的救恩。因著主耶稣的救恩，我心中的愤恨、所有的不满已经逐渐的烟消云散了，虽然经过了流涕谷，如今已成喜乐的泉源，我的人生因著主耶稣使我喜乐满怀、

使我有意义，使我的每一天都是有价值的。

最后我要唱这首诗歌送给在坐的每一位，补充本838首：让我满怀喜乐

告诉你，朋友，我已得到真正自由，痛苦、压制、忧愁全都不留，就在我信主之后。祂不是信条，要我遵守，也非诫命对我只

要求；祂是神儿子，人心灵拯救，爱和生命从祂湧流，祂来解开深牢中苦恼罪囚，出死入生带我行走。

## 人生感言

时间在走，年龄在变  
人生中最快乐的事  
就是把自己变的越来越优秀  
起初我们每个人来到这世上  
都是一步一步的从零开始  
生命就一回，我们既然做了人  
就应该有个好人品  
那么什么是人品，这些话句句扎心头  
人品是衡量一个人好坏的标准  
人品是决定一个人成败的关键  
人品是一个人最强的靠山  
人品是一个人最厉害的武器  
人品好的人，遇事有人帮助  
人品差的人，做事无人认同  
人品差的人，有难无人肯扶  
人品好的人，做事有人支持

“只要你们行事为人 与基督的福音相称。”  
~腓立比书1章26上节~