

谷薯搭配占比較高, 堅果蔬菜吃得太少…… 很多人早餐不合格

一頓營養豐富且美味的早餐, 是美好一天的開始。而中營惠營養健康研究院、中國營養學會營養健康研究院近日發布的《中國居民早餐行為白皮書》(以下簡稱《白皮書》)顯示, 通過對全國 22 個省市 11303 人的調查數據分析發現, 國人雖然重視早餐, 大多數人可以做到每天吃早餐, 但祇有不到一半的人早餐食物營養合格。

國人早餐呈現四大特點

《白皮書》從早餐頻率、就餐場所、食物選擇、就餐方式以及早餐相關知識和態度等方面詳細闡述了國人早餐的現狀與需求, 具體呈現出以下特點:

早餐以谷薯為主, 僅四成人能吃到 3 類及以上的食物。《中國居民膳食指南(2022)》推薦: 營養充足的早餐應包括谷薯類、肉蛋類、奶豆堅果類和蔬菜水果類之中的 3 類及以上; 僅包含 1 類或 2 類的, 則早餐營養不合理。此次調查顯示, 國人每天早餐食物的種類為 3 類的僅占 28.2%, 達到 4 類的祇有 16.6%。而 55.3% 的調查對象, 早餐僅食用 1 類(26.8%) 或 2 類(28.8%) 食物。具體來說, 國人早



餐食用米、面等谷薯類食物的比例較高, 達到 89.4%; 食用肉蛋類和奶豆堅果類的比例分別為 53.9% 和 49.3%; 食用蔬菜水果的比例僅為 42.2%。

絕大部分人每天吃早餐, 不吃的�主要原因是沒時間。《白皮書》顯示, 在工作日, 81.6% 的調查對象每天吃早餐; 在周末, 各類人群吃早餐時間都有所推遲, 每天吃早餐的比例也下降至 70.3%, 還有 11.3% 的人周末從不吃早餐。他們不吃早餐的原因主要是沒時間(53.9%), 其次是不想吃(26.5%), 以及沒有適合食物(15.3%), 也有少數是想控制體重(8.6%) 或沒有吃早餐的習慣(4.5%)。

在家吃早餐居多。在就餐場所方面, 工作日期間 54.4% 的人在家裏吃早餐, 到了休息日會提高到 80.7%; 11.6% 的人在工作日期間選擇在餐館、路邊攤吃早餐或直接點外賣。居住在五線城市及以下、女性、高年齡、低教育程度和非專業人員在家吃早餐的比例比較高。

女性、高年齡、已婚、高收入與良好早餐質量有關。從《白皮書》的各項調查情況來看, 上述四類人群, 以及居住在一線城市、文化程度高的人群更注重新早餐營養, 食用蔬菜水果、奶豆堅果的更多, 營養更均衡; 每天吃早餐的比例較高, 早餐花費也更多。

不吃或吃不好早餐危害很大

《中國居民膳食指南(2022)》建議, 早餐提供的能量要占全天總能量的 25%~30%, 早餐對健康的意義重大。中國營養學會營養健康研究院產業中心部長、註冊營養師吳佳表示, 在一頓營養早餐中, 谷薯類食物可提供碳水化合物和能



量; 肉蛋類主要提供優質蛋白質、礦物質和脂溶性維生素; 大豆和堅果富含優質蛋白質、必需脂肪酸和多種植物化學物; 奶制品在提供優質蛋白質的同時, 還是補鈣的最佳來源; 蔬菜水果類主要提供維生素、礦物質、膳食纖維等。各類食物都有其不可替代的地位, 不吃早餐或吃得不够營養, 都會帶來負面影響。

中國疾病預防控制中心營養與健康所學生營養室副主任張倩表示, 通常, 清晨血糖水平比一天中的其他時間低, 不吃早餐就無法為大腦正常工作提供充足的能量, 長此以往不僅會引起大腦認知功能降低, 記憶力和注意力減退, 嚴重影響工作和學習, 還可能導致營養不良。經常不吃早餐也會使膽汁分泌紊亂, 導致膽汁濃度增加, 促進膽結石形成, 而膽結石與 85% 的膽囊癌變有關。《美國心臟病學會雜誌》刊登的一項研究發現, 不吃早餐或者早餐攝入能量低於全天總熱量的 5% 時, 動脈粥樣硬化的風險增加 2 倍, 心血管病死亡風險約升高 87%。日本東京大學的研究還發現, 一周僅吃 1 次或不吃早餐者, 發生抑鬱的風險比按時吃早餐的人增加 2.9 倍。諸多研究證明, 不吃早餐與肥胖超重風險增加有關。早餐營養不均則會導致營養不足, 尤其對未成年人來說, 會制約體力、智力的正常發育。

“導致國人早餐吃不好的原因既有個體性的, 也有社會結構性的。”張倩分析道, 部分個體對早餐重要性認識不够, 例如, 在不吃早餐的原因中, 不想吃和想控制體重都占到不小比例。還有部分個體不知道吃什麼或吃得不對。例如, 調查顯示, 居民在準備早餐時, 首先考慮快捷方便(58.2%), 其次才是營養(53.1%); 優先考慮味道(42.9%)、喜歡吃(39.5%) 等因素的比例也較高, 而優先考慮品種豐富的僅有 27.4%。

從社會結構性因素來看有三點: 一是, 傳統早餐習慣的影響。中式早餐多以饅頭、米飯、麵條、粥等為主, 肉蛋奶、果蔬、雜糧比例較低。二是, 生活節奏快、工作壓力大導致部分年輕人沒時間吃早餐。《白皮書》數據顯示, 30 多歲、文化程度高、從事專業技術工作的人群因為沒時間



而不吃早餐的比例較高。三是, 早餐獲取的條件不理想。數據顯示, 有 15.3% 的人不吃早飯是因為沒有適合食物。張倩說, 她們在一些調研中發現, 除了少部分規模較大的單位, 大部分單位不提供早餐, 而很多早餐店、早餐車能提供的品種十分有限。更值得關注的是, 很多小學、中學也不提供早餐, 不少孩子常在上學路上解決早餐。

從“不想吃”和“不會吃”入手, 提升早餐質量

專家們表示, 要真正提升早餐質量, 需要從“不想吃”和“不會吃”兩方面入手解決。

政府: 做好早餐市場引導。張倩表示, 政府要加大支持學校、企業等機構設置食堂, 提供豐富、可口的早餐, 宣傳早餐對身體健康、高效率工作和學習的重要意義; 引導餐飲商家在地鐵口、大型公交站等附近設置便民“早餐車”“早餐店”, 為通勤人群提供方便早餐, 解決“沒時間吃”的難題; 發揮監管職能, 引導企業走“規模化”“薄利多銷”的策略, 降低早餐價格, 把好食品安全關, 做到品種豐富、營養均衡。

商家: 從源頭升級早餐質量。在食物方面, 商家要豐富品種, 優化營養搭配。除了提供傳統的中式早餐——豆漿、油條、豆腐腦、粥、包子、餡餅等, 還可增加三明治、雞蛋、牛奶、小份蔬菜水果等食物的供應; 在服務方面, 除提升窗口供應便捷性外, 還可積極接入外賣、到店自提、“無人早餐櫃”(消費者付款自取) 等服務。

個人: 掌握營養妙招, 控好三餐節奏。吳佳說, 為了營養, 一天的早餐可以這樣準備: 谷薯類可以選擇紅薯、全麥饅頭、雜糧餅、雜糧粥等; 肉蛋類可以選擇水煮蛋、蒸蛋羹、煎蛋、炒蛋、荷包蛋等, 少吃培根、香腸等加工肉制品; 奶豆堅果類不僅可以通過喝牛奶、豆漿實現, 還可以嘗試吃塊奶酪, 或用豆腐乾、豆腐絲等拌個涼菜, 也可用它來做包子或餡餅等, 堅果類可以當作早上的加餐吃, 也可以放在雜糧粥裏, 撒在蔬菜沙拉裏增加香味和口感; 蔬果類一般推薦拌個小涼菜或加入湯面米粉等食物中, 果蔬汁也是不錯的選擇, 不過要現榨現喝, 以保證蔬果中抗氧化物質的活性。

“吃好早餐, 首先是足夠重視, 每天堅持吃; 其次是提前計劃早餐搭配。”吳佳說, 大家要注意把控三餐節奏, 早、午、晚餐按時吃, 分別遵循約 30%、40%、30% 的進食比例, 集中在一餐或兩餐進食很難達到日常的營養素需求。晚餐不要吃得太多、太晚, 以免影響第二天早餐的食欲。建議大家提前做好計劃, 例如前一晚做好主食, 把蔬果類食材提前洗淨放冰箱, 第二天一邊加熱主食, 順便做個蒸蛋, 一邊把蔬菜焯一下, 熱一杯牛奶, 一頓既省時又省事的營養早餐就完成了。

更年期女性要防六種病



女性的更年期, 是指她們步入中老年的過渡時期, 一般發生在 40~55 歲, 包括絕經前期、絕經期和絕經後期。這個階段由於卵巢功能出現衰退, 雌激素水平下降, 女性在此階段更容易出現一些身心癥狀。美國《讀者文摘》雜誌近日刊文, 介紹女性進入更年期後要警惕 6 種疾病。

1. 骨質疏鬆癥。女性更年期的主要特徵是絕經, 絕經時間越久, 發生骨質疏鬆癥和骨折的風險越高。女性體內的主要激素是雌激素, 其不僅可以維持女性第二性徵和子宮發育正常, 對於保持女性骨密度也起着重要作用。美國巴爾的摩第一慈善醫療中心婦科專家凱文·奧德林說: “研究顯示, 女性絕經後的最初 5 年, 身體中的骨質會流失大約 20%~30%。因此, 更年期後女性發生髖骨骨折和與骨密度下降有關的疾病風險會提高。”然而, 科學家針對 11 個國家女性研究發現, 很多更年期女性缺少對骨骼的保健意識, 在更年期疏於對骨頭的保養。建議多吃一些高鈣食品、進行負重鍛煉和強壯肌肉力量的訓練、限制食鹽攝入量, 這些都能增強骨密度, 防止骨質疏鬆。

2. 牙齦疾病。更年期女性體內雌激素水平下降不僅會影響脊柱和髖部骨質, 同樣會引起上下頰牙槽骨的骨質疏鬆, 由此帶來的結果是牙齒鬆動、掉牙和牙周疾病。很多女性更年期後易患牙病, 還易出現口

幹、牙齦腫痛的癥狀, 並對咸、辛辣或酸味食品出現味覺變化。因此, 更年期女性應比以往更注重口腔衛生的保健。

3. 失眠。失眠是更年期女性的一種常見癥狀, 但 90% 更年期女性的失眠沒有得到合理診治。北美更年期疾病研究學會主任喬安妮·平克頓說: “男性出現睡眠異常的癥狀表現有打鼾、呼吸暫停、白天愛打瞌睡, 而女性更多表現為失眠、晨起頭痛、易疲勞、乏力、抑鬱和焦慮情緒。如果更年期女性出現這些癥狀, 不要忽視, 要積極調解。”建議做一些保健按摩、情緒疏解、保持良好睡眠習慣, 有利改善失眠。

4. 糖尿病。更年期女性由於卵巢功能退化, 導致雌激素水平降低, 植物神經功能紊亂, 從而引起一些應激激素大量分泌。這些激素會導致血糖升高, 而且雌激素水平降低還會引起胰島素抵抗, 出現暴飲暴食, 所以更年期女性更容易患糖尿病。如果女性在更年期到來之前的幾年患了糖尿病, 還可能引發更年期提前。年齡增長、肥胖和更年期, 三者都可能是女性糖尿病致病因素。因此, 建議女性從 45 歲開始, 每 3 年進行一次糖尿病檢查, 特別是肥胖女性, 以便能夠早發現早治療。

5. 心臟病。女性更年期之後雌激素水平下降, 會增加心臟病患病風險。研究顯示, 45~64 歲的女性, 1/8 患有某種心臟疾病; 大於 65 歲的女性中, 這一數字增加到 1/4。更有甚者, 很多女性出現心臟病癥狀, 會和焦慮、後背疼混淆, 因此造成誤診。建議更年期女性保持健康生活方式, 如戒煙、飲食上多菜少肉、每天做有氧運動 30 分鐘, 可有效保護心臟健康。

6. 乳腺癌。相較青年女性, 更年期女性的乳腺癌患病風險更高。女性步入 30 歲後, 在接下來的 10 年, 乳腺癌患病幾率為 1/227, 而在 60 歲以上女性中, 這一數字躍升為 1/28。更年期女性體重容易超標, 乳腺癌患病風險隨之增高。醫學家建議, 進入更年期後, 女性要每周進行總時長為 150 分鐘、中等強度身體運動, 可降低乳腺癌發病風險。

4 種不良生活方式傷膀胱

生活中, 很多人都有憋尿的經歷, 比如開一個很重要的會議, 或是玩一局快要通關的遊戲, 原本尿意很急, 但却非要“欺負”膀胱, 死死憋着。實際上, 膀胱比我們想象的脆弱, 一些壞習慣會讓它生病。

通常來說, 正常成年人的膀胱容量平均為 350~500 毫升, 超過 500 毫升時, 會因膀胱張力過大而引發疼痛。女性的膀胱容量一般小於男性; 新生兒膀胱容量很小, 約為成人的 1/10。經常憋尿, 使膀胱一直處於充盈的狀態, 嚴重增加肌肉負荷, 會導致膀胱括約肌的功能減退, 久而久之出現尿頻、尿失禁、尿無力, 或是憋出了膀胱炎。膀胱一旦發炎, 有可能逆行到腎臟, 引起腎炎。此外, 膀胱炎癥還很容易蔓延到其他地方, 引起前列腺炎、盆腔炎等疾病。

除了憋尿, 還有一些不良生活方式也會傷害膀胱。

1. 不講衛生。不重視個人衛生, 不愛清洗、不勤換內褲、用不幹淨的毛巾等, 極易使細菌入侵到泌尿系統, 對脆弱的膀胱造成危害。女性的尿道比較短, 又直又寬, 細菌極易入侵造成泌尿系統感染。特別是經期, 女性應該特別重視個人衛生。

2. 久坐不動, 喝水少。運動減少, 身體的新陳代謝就會緩慢; 再加上喝水少, 細菌無法及時排出體外, 容易導致膀胱發炎, 尤其是免疫力較弱的人群更容易發病。

3. 吸煙。吸煙是目前最為肯定的膀胱癌致病危險因素。研究發現, 吸煙可使膀胱癌危險率增加 2~6 倍。隨着吸煙時間的延長, 膀胱癌的發病率也明顯增高。

4. 高血糖。神經源性膀胱是糖尿病的一個併發癥, 此病易導致腎積水、腎盂腎炎, 甚至尿毒癥, 因此糖尿病患者要控制好自已的血糖。