



“早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少”是饮食常识，但现实中能有多少人做得到？调查显示，仅40%的青少年有食用早餐的习惯，其中五成的青少年在街边或便利店解决早餐问题。同样的情况也出现在其他人群中，不吃早饭，或者早饭吃得过于简单和匆忙，甚至边走路边吃早点的现象广泛存在。

早餐，您吃了吗？

一份优质的早餐如此重要，要吃怎样的一顿“早餐”才是健康科学、营养全面呢？

早餐要按时、专注、时间充裕

早晨起床半小时后的7点到9点之间，是脾胃机能活跃的时候，食物最容易被消化，此时是进食早餐的好时机，最好养成每天按时吃早餐的好习惯。而吃早餐的时间长短同样影响早餐营养的消化和吸收。根据2011版《中国居民膳食指南》，早餐所用时间最好能控制在15-20分钟，不宜过短或过长。同时，专家建议，自行在家准备早餐，并且坐在餐桌前放松、专心用餐有助于保证食物种类的摄入和营养的充分消化吸收。

早餐要粗细、干湿结合，温暖养胃

由于早上人体的生理特点，早餐最好同时搭配有易消化的“细”软食物和富含膳食纤维的“粗”食，这对接下来胃肠的消化、吸收有帮助。同时，由于沉睡了一晚后，人体血液较为粘稠，因此早餐

最好能提供适当的水分，以“干湿搭配”的形式来满足身体所需。另外，早晨是人体阳气升发的时候，而沉睡了一夜的胃肠则更适宜承受一份较为“暖和”的早餐。

蛋白质是早餐的精华

营养的早餐应包含优质蛋白质、碳水化合物等能量和营养素，其中蛋白质可谓是早餐中的精华部分。由于人体每日所需能量的30%左右来自早餐，与之相应，早餐应提供人体每日所需蛋白质约30%的量。食物蛋白质的质和量、各种氨基酸的比例，关系到人体各种蛋白质的合成与组织更新，尤其是青少年的生长发育、孕产妇的优生优育、老年人的健康长寿和中青年人群的精力及免疫力，都与膳食中蛋白质的量和质有着密切的关系。

蛋白质不仅是机体组成的重要部分，还是合成各种酶的基础成分，而许多具抗氧化作用的酶类对防止疲劳以及促进体力恢复具有积极作用。蛋白质还参与各类激素和免疫因子等活性物质的构成，充足的蛋白质有助于激素水平的恢复，协调生理功能的运作。

早餐食谱推荐



对于忙碌的都市人群而言，准备一份营养齐全的早餐着实耗费时间，以下一些小食谱可以让忙碌的早晨轻松又健康。

蒸馒头+现炒青菜+肉类+一杯牛奶+鸡蛋。

点评:这是种类全面的早餐设置,菜、蛋、奶、谷类主食样样具备的“皇帝”早餐。对于中老年人或需要控制脂肪和胆固醇的人群,可以减去肉类,并在牛奶中增添一勺蛋白质粉以提高早餐优质蛋白质的含量。

鸡丝汤面。

鸡脯肉50克+菠菜100克+面条200克+纽崔莱蛋白粉1勺10克+生抽、麻油、香葱花

做法:1、鸡脯肉煮熟切丝,菠菜切断,开水氽烫。面条煮熟捞出沥干水分,加入鸡丝和菠菜。2、将蛋白粉与适量水调匀,在锅中略滚后调入生抽、麻油、香葱花,浇到面条上即可。

点评:鸡蛋富含动物蛋白质,菠菜富含铁质和维生素,结合面条中的碳水化合物及蛋白质粉中的大豆分离蛋白,充分保证足量的能量和营养摄入,温暖身心。

理财投资

订版电话: 67886618/67886628

合同房咨询
承兑贴现、二次房产车辆抵押
低息 13335105969

快速放款
保证凭个人身份证件贷款
低息2%-5%月 当时拿钱
13583157890 15726173178

低息借款
无手续费 无抵押 无担保
低息2%月 当时拿钱
13256715617 13176668165

东郊投资咨询
小额无抵押、即时放款
电话: 13105415688 13105415188

提、还、小额贷款
咨询13075307270

0.3★贷款咨询
85906677、15668499999

车房抵押 短期应急
长清13287739006

低息当日放款咨询
车房抵押、短期内应急
个人证件贷款15165158709

昌盛贷款咨询
无抵押无担保18866826588

无抵押 无担保
银行放款1-3天18660796759

小★大额咨询
无抵押 无担保 手续简单快捷15275169789

瑞元投资咨询
小额无抵押当日放款
5万即拿 88800000

中汇贷款咨询
20万-300万,企业个人创业,1-5年期,免抵押
息低,快速办好,过性收费,电话13854105727

百姓小额应急
咨询当天放款

24小时热线: 86572222 66807777 上门服务
地址: 工业南路时代假日酒店 523 房间

丰达贷款
◆快速办理小额无抵押贷款
◆各类房产、土地、汽车抵押贷款
◆房产项目合作 ◆闲钱理财(代放)
电话: 86027770、86027771、86027772

辉煌投资
个人贷款专家
无抵押 无担保 小额应急 当日放款
房产、汽车抵押贷款利息低,速度快
TEL: 13176675077 89000550

低息2%无抵押
咨询
济南利息最最低 车 房合同二次抵押
闲钱低风险超高收益理财 代找工作
热: 18678881778 企业银行贷款过桥

三和
无抵押、无担保 咨询
手续简单、即时放款
泉城路华能大厦 8822 室
13455144111 1528860333

无抵押 贷款咨询
快速、低息、手续简单
18660783136

低息 民间借贷
小额应急 承兑贴现
13064009998

无抵押贷款
★按揭房 按揭车 合同房 期房 二次无抵押贷款
★个人证件 中小企业短期应急无抵押贷款咨询
★村证房 全款房 全款车低息 大额抵押疑难贷款
88581612 88581912

炳辉咨询
专做车房抵押、抵押房再贷款、《全市
超低》小额短期应急,公务员事业单位
无担保,正规87128916, 15553197427

大额速贷
大额(200-2000万)快速抵押贷款咨询
欢迎投资、担保公司、典当行联盟合作
联系电话: 0531-62327740 13791018603

疑难贷款咨询
▲个人、中小企业无抵押贷款
▲按揭房、期房、合同房贷款
▲按揭车、全款车、疑难车贷
▲合作收购或加盟典当行
▲大额抵押贷款
88955332、88955352 解放路12号

远智
车房贷款 抵押房再贷款
个人信贷 银行贷款咨询
10-100万 86963666

豪鲁
低息咨询
无抵押车房质押
地址: 历黄路豪鲁电子大厦
电话83341111 15154131111

腾达大额贷款
土地、房产、汽车抵押咨询
免费电话: 4006277778 81987777
地址: 高新区舜华路1118号9楼

永盛借贷
小额无抵押、专业车房抵押
66899999 66899998 15805319999
快速办理 免费热线: 4006-708099

富胜
2%月息 全国免费电话:
400-611-7771
超低息当日放款
•车房抵押贷款
•无忧理财稳保高

龙辉
小额无抵押专办购房合同
房产、汽车、企业大额贷款
承对贴现、息低快捷
电话: 58868560 15254112234

低息
证件抵押
咨询车房抵押
银行垫资
外汇期货配资
81878888

山东大学管理学院
企业投融资与资本运作总裁班 0531-82523537