

编辑：吴鹏 组版：褚衍冲



大部分的人都清楚，不吃早餐对我们身体的危害，但是早餐应该吃什么，不应该吃什么却很少人知道。



避免6大错误早餐搭配

本刊 综合

6大错误早餐不得不避

错误吃法一、豆浆配油条

豆浆油条是我们老传统的早餐，也是很多上班族的喜爱。但是，早餐食用豆浆加油条是很大的错误，虽然能补充了一个早上的能量，但是却为身体留下了很大的潜在危害。油条是油炸性的高油脂食物，在制作的过程中，高温已经使它失去了营养价值，还会带来致癌物质。高油脂的油条再配上中油脂的豆浆，让身体的油脂摄入量超过标准，油脂在身体的残留容易导致肥胖。

错误吃法二、白粥加小菜

白粥加配小菜只适合老年人，因为老年人不适宜摄入过多的油脂，对于其他年龄层来说就是很不恰当的早餐搭配。白粥加小菜，都没有足够的蛋

白质和营养，会让人营养不良，同时只喝白粥会让人容易有饥饿感出现低血糖，没有足够的能量坚持一个上午的工作。

错误吃法三、牛奶加鸡蛋

认为牛奶跟鸡蛋都有充分的营养和蛋白质来补充人体所需，但是这种想法是不全面的。人体对早餐的需要不仅仅是营养和蛋白质，还需要充足的碳水化合物，充足的碳水化合物才能给人体提供一个早上足够的能量。牛奶加鸡蛋都没有足够的碳水化合物可以提供，所以我们在选择高蛋白质和高营养的早餐时，还要增加一些高碳水化合物的食物。

错误吃法四、零食饮料当早餐

早餐饮用碳酸饮料会导致体内的钙质过快的排泄，长期饮用就会引起缺钙，另外饮料也不能补充人体需要的水分，造成人体缺水。零食多数属于

干粮，对于早上食用不利于肠胃的消化，而且零食只能暂时提供能量，很容易再引起饥饿感，甚至很容易导致人体营养不良。

错误吃法五、牛奶加水果

牛奶加水果不仅没有起到良好的减肥的作用，甚至会因为选择不当的水果搭配，引发腹胀腹痛。酸性的水果会把牛奶跟水果中的果酸维生素C结合凝固成块，严重的影响了消化和营养的吸收，也因此引起腹部不适。

错误吃法六、浓茶配肉类

浓茶与高油脂的食物搭配不仅不能起到去脂肪的作用，反而会引起便秘。浓茶中的鞣酸与蛋白质相结合，会生成具有收敛性的鞣酸蛋白质，会影响肠的蠕动功能，影响消化，导致便秘。

早餐吃什么好

1、香蕉

香蕉几乎含有所有的维生素和矿物质，因此从香蕉中可以很容易地摄取到各式各样的营养素。而且香蕉含有相当多的钾和镁，钾能防止血压上升及股长肉痉挛；而镁则具有消除疲劳的功效。可以长时间保持能量，支撑上午的工作消耗。但要注意勿空腹吃早餐。

2、菠菜

菠菜茎叶柔软滑嫩、味美色鲜，含有丰富维生素C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等矿物质。具有抗衰老、促进细胞增殖作用，既能激活大脑功能，又可增强青春活力。而且，菠菜中含有女性比较容易缺乏的矿物质——镁。女性每日摄入的镁如果少于280毫克，人就会感到疲乏。镁在人体内的作用是将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量。

3、全麦面包

许多人都习惯选择面包作为早餐，因为无论什么地方都容易买到，但是面包中最健康的首选全麦面包。其他面包大多含有酵母，容易造成胃酸过多，对肠胃不好的人有害无利。而全麦片面包含有大量的维生素、纤维素及矿物质，粗粮有益人体肠胃健康，并且多吃不会发胖，反而可促进体内毒素排出，更有利于人体健康。

4、鸡蛋

营养专家指出，早餐添加一点蛋白质的女性比那些吃早餐无蛋白质的女性更能保持4个小时较少饥饿感。而吃鸡蛋就是可以补充蛋白质，鸡蛋的蛋白部分含有大量的蛋白质。

吃鸡蛋一定要煮熟吃，因为生鸡蛋内有细菌，还有鸡蛋不宜多吃。因为鸡蛋既是高蛋白也是高胆固醇的食物，胆功能不好的人一定要注意少吃。