

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《70》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：黃清水

主編：李蕙蓉

編輯：徐嘉徽、陳冠蓉

第七十期《中華民國九十九年五月十五日出刊》

## 活力早餐，健康吃

常常一大早就遇到滿臉倦意的民眾，問醫生說：「我是不是生病了？老是提不起精神，一到上班時間，就想睡覺，大腦處於停機狀態，但是效率不彰，嚴重影響考績。該怎麼辦才好？」詢問之後，大多數的人都沒有吃早餐的習慣，覺得吃早餐是一件麻煩的事，而且很快就到了吃午飯的時間，心想午餐多吃些就可以把早餐補回來，就不需要浪費時間而外準備早餐，您是否也抱持著相同的想法呢？

有些人為了減肥而省略了早餐，事實上真的有效嗎？研究報告指出，如果節省一餐而會傾向於在下一餐吃進更多或者吃含有更高熱量的零食來抵禦饑餓，與食用相同熱量食物而用餐次數多的人相比，這些人在饑餓時，使代謝能力降低，導致脂肪更容易積累體內，體重不降反升。

吃一頓豐盛的早餐，可以為我們帶來這麼多的好處，應該要身體力行，保持吃早餐的習慣，讓我們來告訴您早餐要怎麼吃？



# 早餐的營養 你知呼！



均衡飲食不可少，各類食物都要吃，營養健康得滿分

早餐是一天的活力來源，英文和西班牙文的早餐是「打破禁食」的意思，經過一個晚上，肝臟中肝醣存量降低，如果沒有適當的補充醣類，使得體內醣類供應量不足，而影響工作表現。身體的細胞需要養份，才能幫助細胞甦醒過來，完成新陳代謝的運作，若是早晨沒有一頓豐盛的餐點提供營養，送達至大腦與四肢，就會產生疲憊的感覺，注意力也不易集中。如果想要獲得好的表現，就先從吃早餐開始。



## 一日中飲食早餐的分配量

早餐攝取比例約占一天飲食的 20-30%，大約 400-500 大卡左右。現今早餐內容包羅萬象，包含西式三明治、麵包，或是中式饅頭、稀飯…等，我們所需要的不是一份制式的早餐食譜，而是掌握早餐的基本原則，才能吃到健康營養的早餐。根據行政院衛生署每日飲食指南的建議，成年人早餐建議量為 1 到 1.5 碗的五穀根莖類、1 碟蔬菜、0.5 個水果、1 份的蛋豆魚肉類、適量的奶類和 1 湯匙的油脂。



## 各種食物的來源

五穀根莖類的食物，可以選擇全穀類如：燕麥、全麥吐司、雜糧麵包、地瓜等作為主食來源，富含維生素 B 群幫助能量轉化，且富有膳食纖維，增加腸胃的蠕動和飽脹感，而應盡量避免選擇精緻度高的甜點或糕餅使用。早餐蔬果的攝取，使用一些生菜、洋蔥、小黃瓜、番茄直接生食或打蔬果汁都是不錯的方式，蛋豆魚肉類等蛋白質含量高的食物，選擇脂肪含量較低的肉類，減少油炸或帶皮的食材，如：煎蛋、里肌肉排、燻雞肉片或豆腐都是很好的選擇，奶類則可選擇低脂或脫脂的奶製品或優酪乳，提供鈣質和蛋白質。



## ~早餐組合秘訣 大公開~



◎便利商店-熱狗堡、關東煮、麵包、  
三角飯糰、茶葉蛋、各式飲料…

●**搭配法 A：熱狗堡或起酥麵包+低脂鮮乳**

熱狗堡含 3 份主食類，熱狗一條熱量 145kcal，整體熱量約 355kcal，建議搭配無糖或低糖優酪乳，避免熱量攝取過高。起酥麵包屬高油脂的麵包，可以搭配低脂奶補充蛋白質與鈣質。

營養師小叮嚀：

1. 熱狗屬加工食品，搭配番茄醬、酸黃瓜醬，會吃進更多鹽份和熱量，建議夾點生菜營養又均衡。
2. 根據營養分析，調味奶的奶類含量不高，並添加過多香料與糖分，建議以低脂鮮奶取代。

●**搭配法 B：三角飯糰+低糖優酪乳**

三角飯糰一個約含 2.5 份主食類與少許蛋白質，熱量約 200 卡，再配上低卡優酪乳，這樣的組合營養足夠又能促進腸胃蠕動，是不錯的早餐選擇。

營養師小叮嚀：

三角飯糰主食類份量少，對正值發育期青少年而言熱量過低，建議再增加 1 片吐司或 1 個小餐包以滿足早餐所需的熱量。

◎現代早餐店-三明治、漢堡、蛋餅、  
奶茶、咖啡… 

●**搭配法 A：豬排漢堡+低脂鮮奶**

豬排漢堡含 3 份主食類、1.5 份蛋白質、少許生菜，熱量約 350kcal，搭配低脂鮮奶 240cc，整體熱量約 470kcal，是營養均衡的選擇。

營養師小叮嚀：

1. 漢堡麵包建議不抹美乃滋，煎蛋與漢堡肉時少放一些油，減少熱量攝取。
2. 奶茶、紅茶等營養價值低且含糖分高，建議以低脂鮮奶或無糖紅茶替換。

●**搭配法 B：厚片吐司+蛋+拿鐵咖啡**  
塗抹草莓醬或花生醬的厚片吐司熱

量約 270~340kcal，含有 3 份主食類，水煮蛋是優質的蛋白質來源。現代人喜歡吃早餐喝咖啡，若能以低脂鮮奶取代奶精搭配咖啡飲用較健康，再增加份生菜沙拉是更完美的組合。



營養師小叮嚀：

1. 抹吐司醬料多為高糖、高油成分，要斟酌攝取。
2. 厚片吐司 1 片為 3 份主食類，改為薄片吐司 2 片為 2 份主食類。
3. 奶精屬油脂類，改為鮮奶不僅減少油脂，又能增加鈣質攝取。
4. 若擔心膽固醇攝取過多，建議偶爾不吃蛋黃或一週不要超過 3 顆蛋。

◎傳統早餐-菜包、燒餅、油條、水煎包、豆漿、米漿…等。

●搭配法 A：飯糰+清漿

一個飯糰(280g)約含有 5 份主食類，含肉鬆 1 份、少許酸菜，小片滷蛋，熱量約 450kcal，建議不夾油條，可減少熱量攝取，豆漿是優質蛋白質來源，喝不加糖清漿較佳。

營養師小叮嚀：

飯團的主食份量較多，建議可以請店家減少主食的份量。

●搭配法 B：饅頭夾蛋+低糖豆漿

中式早餐中饅頭夾蛋是很好的選擇，饅頭約含 4 份主食類，再加上一顆荷包蛋，熱量約 350kcal，營養足夠且吃完有飽足感，搭配熱量低營養價值高的豆漿很速配。



「吃早餐」的行為是健康生活不可缺少的一環，能提供身體所需營養，並能提升一整天的專注力與學習力，能在工作與課業有較佳表現；現今國人早餐的選擇多樣化，因此若能注意份量、烹調法並均衡搭配，就能吃得健康又自在。

