

健康早餐指南 | 牢记这六件事就能吃出健康

太平狮城 Taiping SG 3月11日



一日之际在于晨，健康活力的一天，从早餐开始。早餐所提供的热量占全天的40%，如果吃得好，对工作、学习的效率会相应提高。相反，如果早餐吃得不好，或者干脆不吃早餐，长期下来会有损健康，导致免疫力日渐下降。在病毒横行的时期，唯有提高免疫力才能让病毒远离自己。因此，生活无论再忙碌，也得给自己准备一顿营养早餐。那么早餐应该怎么吃才对？



吃早餐的三大重要营养素

早餐要想吃得好，以下三类重要的营养素千万不可或缺：

✓ 碳水化合物

碳水化合物可以给人提供充足的热量，因此早餐宜选择粮谷类食物。喜欢方便的人可选择全麦面包、饼干、燕麦等。若是想吃得更加养生，不妨准备一锅八宝粥作为早餐。早晨处于半脱水状态的人体来说，喝热粥不但易于肠胃消化，而且原料营养丰富。若早上赶时间，可在前一天晚上熬好八宝粥，第二天早上加热便可食用。

八宝粥的做法

将适量的糯米、红枣、糖莲心、桂圆肉、葡萄干、瓜子仁、果脯等冲洗干净，配料切成合适的大小，一起用旺火熬煮约20分钟，再改用小火熬煮至粘稠状，撒上适量白糖即可出锅。



✓ 蛋白质

早餐中摄取蛋白质能维持更强的饱腹感。而鸡蛋则是蛋白质的绝佳来源之一，并且鸡蛋内含有丰富的营养物质，如卵磷脂、各类维生素、锌、铁等。若平时吃腻了荷包蛋或水煮蛋，不妨试试制作水蒸蛋。蒸的方式不但

能够保留鸡蛋的营养价值，而且口感顺滑、老少皆宜。值得注意的是，鸡蛋是高胆固醇的食物，胆功能不好的人要控制摄入量。

水蒸蛋的做法

将鸡蛋打入碗中，并且加入少许油和盐，顺着同一个方向充分打散，再加入适量的温水，搅拌均匀。将蛋液轻轻倒入碗盘中，除去浮沫，放进锅内小火蒸15至20分钟，再焖2分钟，出锅后依据个人口味淋上酱油，便能享用。



✓ 维生素和纤维素

维生素是身体不可或缺的营养物质，而纤维素则可以有效促进肠蠕动，对肠道的健康非常有益。这两款营养素可以从新鲜水果身上轻易获取。例如，香蕉便含有丰富的维生素，而苹果也是公认的健康水果，其里面含有果胶与大量的纤维素。但是，许多人贪方便，喜欢在超市买冷冻果汁饮用。营养学家并不提倡以果汁代替水果，因为榨成果汁的水果不但失去了植物纤维，在果肉被去除的同时维生素也会减少。因此，吃新鲜水果一定比喝果汁更健康。



吃早餐的三大禁忌

吃对的早餐很重要，那么吃早餐又有哪些禁忌？如果您有下列早餐的饮食习惯，建议做出更改，才能活出更健康的姿态。

× 忌油腻

早餐不能吃的太过油腻，例如有人早上喜欢吃炒米粉、炸油条等。这类早餐虽然美味，但是过高的脂肪含量，导致人体需要分泌更多的胆汁来消化它们，造成人体过大负担，人也会因此变得困倦乏力。





中国太平
CHINA TAIPING

× 忌高GI食物

升糖指数简称GI，是反映食物引起人体血糖升高程度的指标。早餐不建议食用高GI的食物，如白面包、白饭、蛋糕等甜食。这类食物会被人体迅速吸收消化，导致血糖升高快、人体便需要分泌更多胰岛素来消化血糖，长期下来容易导致脂肪囤积。



中国太平
CHINA TAIPING

× 忌吃得太饱

早餐若是吃的太饱，会导致肠胃负担很重，全身的血液会供应到肠胃去帮助运作，身体其他部位如大脑便会供血不足，这时人便会昏昏欲睡，无法集中注意力，工作效率低下。因此，早餐仅吃七八分饱便可。

太平新加坡关爱您的健康，愿您与身边之人能够以健康的体魄与姿态，面对每一天的精彩人生。



扫描二维码，加入我们的社区，获取我们最新的资讯及生活小贴士，并有机会参加我们的独家促销活动。



中国太平
CHINA TAIPING

长按识别二维码 关注“CHINA TAIPING SG”官方微信

获取更多信息请访问: www.sg.cntaiping.com

热线电话: +65 6389 6111



也可点击下方进入官方网站

阅读原文