

# 你的早餐是否达标

优质早餐应包含淀粉、蛋白质、果蔬和坚果四大类食物



俗话说:“早吃好,晚吃少”,营养早餐是健康生活的开始,但人们却总是忽略它,要么不吃,要么不好好吃。一顿满分早餐应该具备 5 个条件,即有淀粉类食物、优质蛋白质类食物、富含膳食纤维和维生素 C 的果蔬、坚果和健康的烹饪方式。根据这 5 方面内容,我营养专家设计了一个营养早餐的评分标准,满分为 100 分,及格分数为 60 分,赶快给你的早餐营养打个分吧。

1.早餐中有淀粉类主食,总量吃到 50 克以上,得 20 分,其中 1/3 是杂粮或薯类,加 10 分。

淀粉类主食多指富含碳水化合物的食物,比如面包、馒头、燕麦、杂粮等,或者是富含淀粉的豆类,如红豆、绿豆、芸豆、豌豆等,也可以是富含淀粉的薯类,如马铃薯、甘薯、山药、芋头等。这类食物在早餐中的地位非常重要,它们的主要成分是碳水化合物,在人体中,碳水化合物可以转化为葡萄糖,而葡萄糖是人体最主要的能量来源。此外,淀粉类主食有利于消化液分泌,能促进消化,对肠胃也有保护作用。无论是面包、馒头、包子还是蒸红薯、小米粥,只要早餐中有其中的一两样,就能有效保证上午的工作效率。



2.奶类 100 克以上、鸡蛋至少半个、肉或鱼 20 克,一杯豆浆或几块豆腐,以上高蛋白类食物,吃一种得 15 分,吃两种及以上得 30 分。

食物中蛋白质的质和量、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。因此,早餐中最好要有奶类、蛋类、豆类中的两种,它们不仅能为机体提供充足的蛋白质,让早餐营养更全面,还可延缓胃的排空速度,延长餐后的饱腹感,让早餐更“抗饿”。比如面包消化速度快,若搭配牛奶一起吃,就会好很多。单吃馒头、米饭容易饿,如果配上鸡蛋、豆浆、熟肉、豆制品,饱腹感就会增强。

3.早餐中有蔬菜,得 15 分;有水果,得 15 分;两种食物都有,得 20 分。

一餐中如果没有水果、蔬菜,那么其膳食纤维数量就很难满足人体所需,而且钾、镁等营养元素也很难达到平衡。但要求忙碌的现代人到早餐中有蔬果,也不是件容易的事。其实,吃碗蔬菜沙拉,馒头、面包里夹几片生菜、黄瓜,煮面时加些青菜,或把水果洗净带在路上吃,都是简单易行的方法。



4.早餐有松子、杏仁等坚果,得 15 分;有花生、瓜子等油籽类的食物,得 15 分;两者都有,得 20 分。

如果想让早餐达到 100 分,坚果必不可少。把晚上看电视时吃的瓜子、花生等坚果换到早上吃,1 勺杏仁、松子或者花生就能提高早餐质量,还能预防肥胖。另外,坚果富含维生素 E 和多种矿物质,有利于心脏健康。

5.使用油炸的烹调方式,请从总分中扣 15 分;如果用烧烤或熏制的烹饪方法,扣 15 分。

如果您的早餐中有油炸和烧烤熏制的食品,那么你的早餐质量会大打折扣。油炸的烹饪方式不仅会使营养成分遭到破坏,还会产生多种对健康有害的物质。油条、炸糕等油炸食品热量高,含有较高的油脂和氧化物质,容易导致肥胖,也是高脂血症和冠心病的“潜在杀手”。烧烤熏制的食物,尤其是肉类,比如培根、熏肠等,可能会产生致癌物。因此为了保护食物营养,最好选择蒸或煮的烹饪方式。



6.没吃早餐,得 0 分。

不少上班族因为早上时间紧张而长期不吃早餐,这种做法不仅降低了工作效率,更重要的是对身体损害很大。

对于忙碌的现代人来说,早餐除了营养方面的要求,还可以加上一些具有挑战的条件:美味可口,激发早餐本来不太强的食欲;有饱腹感,不至于到了上午 10 点就感觉饥饿;方便快捷,15 分钟之内就能吃到嘴里。很多人大概会摇头说,这么苛刻的条件,真的能做到吗?答案是肯定的,为大家推荐两种快捷的营养早餐,不妨一试。

1.馒头三明治。最好选全麦馒头,将馒头切成 4 片,平底锅上涂少量橄榄油,转小火放入馒头片,把两面焙干、焙香,然后把大杏仁切碎,生菜叶洗净、沥干。将馒头片一面涂少量橄榄油或花生酱,撒上杏仁和生菜叶,盖上另一片馒头,依次做完,再搭配一杯牛奶。这份早餐味道香美,饱腹感强,特别适合秋冬季节。

2.豆浆菜包套餐。用黑豆、黄豆、黑芝麻打成五谷豆浆,煮鸡蛋,再加上两个茴香鸡蛋或小白菜鸡蛋馅等素馅小包子。如果早上没有时间,这些食材可以在头一天晚上准备好。(生时)

## 身体发怪声 预示有疾病

身体有时发出的声音,可能是健康的警报。学会解读身体的不同响声,有助于判断可能的病情,为治疗争取时间。美国《男性健康》杂志最新载文,刊出多位医学专家总结出的 6 种身体怪声及相关疾病的治疗。

1.习惯性夜间打鼾:当心睡眠呼吸暂停。如果夜间睡眠时有打鼾的习惯并伴有喘气,惊醒后满身汗,或者白天感觉瞌睡,则可能得了睡眠呼吸暂停,应尽早就医,因为睡眠呼吸暂停会增加糖尿病和脑卒中风险。约翰斯·霍普金斯大学耳鼻喉学教授斯塔希·伊什曼建议,喷鼻剂有益缓解打鼾,但是减肥的效果更好。

2.膝盖及脚踝关节爆裂声:当心半月板撕裂、关节炎或韧带拉伤。南加州医科大学体育医学系主任大卫·吉尔博士表示,如果关节出现声音异常,并伴有疼痛、肿胀、僵硬或者影响运动,要立即看医生。膝关节疼痛可能源于半月板撕裂,脚踝疼痛则可能是关节炎或韧带拉伤所致。

3.肚子疼伴咕噜声:当心脏梗阻。《美国肠胃病学杂志》主编威廉·切伊教授表示,正常人消化食物时都会产生肠鸣音。然而,如果肠鸣音明显并伴有疼痛或肿胀,特别是按压腹部时会听到晃荡声,则应该看医生。可能的病因是肠道蠕动太快或太慢,少数情况还可能是需要外科手术的肠梗阻。

4.下颌骨咔哒声或爆裂声:当心颞下颌关节错位。梅奥诊所口腔与颌面外科教授詹姆斯·艾斯表示,如果声音大而刺耳,说明颞下颌关节可能发生错位。但是如果下颌僵硬、无法张口或开口,则应看医生。如果是夜间磨牙症,会导致关节磨损,引起疼痛。

5.鼻子发出哨笛声:当心鼻中隔穿孔。

伊什曼博士表示,鼻塞容易导致鼻子发出哨声,擤鼻子、类固醇喷雾剂等方法有助于解决鼻塞问题。但是,如果面部受伤或过于用力挖鼻孔之后出现鼻子哨声,应该立即看医生,这可能是鼻中隔穿孔所致,一些情况可能需要手术治疗。

6.耳朵出现嗡嗡叫或铃铛声:当心内耳炎。威尔康奈尔医学院耳鼻喉科学系专家塞缪尔·塞莱斯尼克教授表示,耳鸣声其实来自大脑,是大脑将虚假电信号误读为噪音。其诱因可能是内耳损伤,因此在噪音大的环境下最好戴耳塞。但是如果耳鸣持续发生而且发生于单侧耳朵,最好看医生,这可能是内耳炎等感染所致。(方文革)



## 想不到的口臭原因

提起口臭,很多人都觉得不是问题,漱漱口、刷刷牙就没事了。其实除口腔卫生差会导致口臭以外,还有一些原因让人深感惊讶。美国生命科学网站近期邀请耳鼻喉科博士杰弗里·施皮格尔对此进行了专门总结。

蛀牙一旦某些类型的细菌在牙齿上落户繁殖,就会在口腔中形成牙菌斑,必须由牙科专业人员进行清除。这种牙菌斑不仅会造成蛀牙,引起牙齿腐烂,还会引发口臭。所以如果长期口臭,最好去看看牙医,以排除这些可能性。

鼻窦感染鼻腔通道中带有臭味的分泌物也会导致口臭。鼻窦感染,鼻子中存在的某些特定类型的细菌和鼻窦穴也有可能散发出恶臭的气味。使用生理盐水冲洗鼻腔,有助于缓解这种类型的口臭。但如果这个问题仍然存在,就应该去看耳鼻喉科专科医生了。

扁桃体结石扁桃体位于喉咙后方,它的形状看起来像是有裂缝的李子,细菌会在裂缝里积存下来。如果足够的微生物和食物碎片被积存下来,就会形成扁桃体结石。这种结石味道很难闻,会导致口臭。如果扁桃体的形状足够大,又经常结石,可考虑做去除结石的小手术。若其造成的口臭很严重,可考虑做摘除扁桃体的手术。

饮食问题大蒜和洋葱这类食物会引起口臭,但并不是它们在口腔的食物残留引起口臭。以大蒜为例,大蒜中含有臭味的化学物质,一旦被血细胞吸收,这种臭味就会通过肺部排出。因此,这种臭味是身体挥发的实际气味,而不是口腔中的气息。在这种情况下,要么只能等臭味排放完毕,要么用薄荷糖或漱口水进行遮掩,要么完全避免吃这类食物。

胃酸反流胃部出现问题也会导致口臭。其主要途径是通过胃酸反流,它是指胃酸和胃中的其他成分从胃部逆流到了食道中。这种类型的口臭可以通过服用抗酸药和其他药物得到治疗。(金兰)