

不吃早餐容易长胖得胆结石？

我国超一半居民早餐“不合格”！一文看懂怎么正确吃早餐



不吃早餐，危害真的很大？

关于不吃早餐的危害，“江湖”上流传着多个说法，版本不一，但思路相同。

说法一 不吃早餐会长胖

这个说法的确有些依据。

《国际肥胖杂志》曾刊文，跟踪 14000 名青少年长达三年，除了一个特殊案例，其他不吃早餐的人，无一例外全都变胖了！

还有一项研究曾对比观察“每天都吃早餐”、“一周内只有三到四天吃早餐”以及“每天不吃早餐”的女性群体。

结果显示，变胖的概率依次递增。比如，一周只有一两天吃早餐的人，比早餐全勤的人变胖的风险高了75%。

换句话说，偶尔不吃早餐也许还好，可如果形成习惯，体重就有飞速增加的可能。一年前，还是体型匀称，一年后可能就拥有了大肚腩。

看到这里，想用“戒早餐”的方法来瘦身的朋友是不是心碎一地了？先别急着担心，尽管不吃早餐和变胖有相关性，却不是变胖的根本原因。

研究表明：许多人不吃早餐，不是来不及吃，而是因为他们根本没有良好的饮食与作息习惯。

早上起得很晚，干脆就在午餐和晚餐里补回来，高糖高油高热量，酒足饭饱后就刷手机、玩游戏，一躺躺一天。

这些全都是脂肪囤积的有利条件。把变胖归结于不吃早餐，那实在是有点误解了。

说法二 不吃早餐容易得糖尿病

有研究证实，不吃早餐的人，得糖尿病的风险的确更高。只不过，这个风险，同样是“不规则饮食”的连环拳导致的。

试想，要是有一天没吃早餐，那好不容易挨过了饥肠辘辘的上午，中午饭是不是就会吃更多呢？

长期处于饥一顿饱一顿的状态，会让血糖处于速升速降的状态，如同过山车，胰岛负担加大，糖尿病自然就找上门了。

值得注意的是，三餐中早饭对于一天血糖的平稳最为关键。

因为早饭和上一餐间隔一般在8—10 小时以上，而午餐、晚餐和上一餐的间隔也就6—8小时左右。

如果不吃早餐，身体十几个小时得不到外界糖分的来源，只能动员身体采用一些非常规的手段产生生理活动所必需的血糖，长此以往，对于血糖的平稳还是有不利的影响。

所以，除了严格控制住自己的午饭和晚饭用量，并且正常作息外，也千万不能忽视早餐对血糖的重要性。

说法三 不吃早餐容易胆结石

首先要明确一个问题：胆结石是怎样形成的？用一句话来概括，胆汁积聚，胆固醇饱和，沉淀析出结晶，就有导致胆结石的可能。

与其把胆结石的出现归罪于不吃早餐，不如归结于长期空腹。

人体肝脏会分泌出胆汁，每次进食，胆囊受到刺激而收缩，就会将胆汁排入肠道之中来消化食物。长时间空腹，无法让胆汁排出，才会提高胆结石的风险。所以，不仅是不吃早餐的人，那些注重“断食养生法”不吃晚餐，甚至连续一天不吃东西的人，也会面临同样的风险。

吃了错的早餐，还不如不吃

看到这里，可能很多人会觉得，不吃早餐可能直接给身体带来危害，但只要吃了，就能万无一失。这样想可就错了。

吃早餐，也是门学问。想要科学吃早餐，就要首先了解早餐的定义是什么。

有人会觉得，每天6点后8点前的才能称为早餐；还有人觉得，即使睡到下午才起，醒来吃到的第一顿就是早餐，正所谓“弹性早餐”。

但实际上，早餐的定义要远比这灵活得多。比起早餐，更影响身体健康的，其实是三餐饮食的规律性。

每个人的体内都存在昼夜节律现象，也就是生物钟，人体与器官也会按照这个时钟来调节自身活动。

如果一个人习惯了每天凌晨3点睡觉，11点起床，并且坚持每天如此，那也可以说是作息规律、不算熬夜。

同样的，如果习惯了在固定的时间吃醒来后的第一顿饭，无论是几点，只要不打破身体已经形成的固有生物钟，都可以说是在规律地吃“早餐”。

规律有了，早餐吃什么也很重要。

有些打工仔为了赶时间挤地铁，起床后吃块饼干、喝杯咖啡就去上班，以为这也算吃了早餐。

其实，这种敷衍的做法完全无济于事——摄入标准不够，约等于没吃。

摄入标准不完全取决于量的多少，就算吃得肚皮滚滚，可能也不达标。

按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐，营养充足的早餐应包括谷薯类、蔬果类、肉蛋类、奶豆及坚果类之中的3类及以上。但调查数据显示，仅有44.8%调查对象早餐食物种类达到3类及以上。

很多人为了省时间，早餐只吃一个包子或是喝一碗粥，稍微讲究一点会再加一个鸡蛋，但其实这并不能满足营养摄入。

一顿营养达标的早餐 实在不简单

按照《中国居民膳食指南(2022)》，一顿营养达标的早餐应当包含——

主食：包子、馒头。

蛋白质：牛奶、豆浆、鸡蛋。

膳食纤维：各类蔬菜与粗粮。

维生素：水果。

在许多人的观念中，午餐和晚餐都是正餐，而早餐只需要买个煎饼果子或者肠粉、手抓饼对付一下，吃饱就可行，炒菜和水果大可不必。这个观念可要改一改了。

毕竟，合理规律的饮食习惯里，有一条十分重要的注意事项：每餐要营养均衡，蔬菜水果这些极容易被忽视的膳食种类，其实也是早餐的刚需。

综合科普中国报道



本版图片来自网络