谷粒谷力联手青年时报之“健康早餐调查”

选择适合自己的早餐很重要

近几天,记者在网络上做了投票调查。繁忙都市中的职场人士,吃早餐和不吃早餐的人比例各半。在不吃早餐的人群里,一部分是因为实在忙,另外一部分是因为实在懒,还剩下一部分,就是因为不会做早餐,也不知道什么早餐吃了有营养。

吃早餐的大致分为以下几类:一类以牛奶面包等西式餐点解决,图个方便省事;一类在店里买点快餐,上班的路上边走边吃,图个节约时间;一类选择传统的豆浆油条,吃起来也是匆匆忙忙;还有一类坚持以清粥小菜来休养生息。

早餐,吃与不吃,哪个更为合理?怎样吃早餐才科学?记者通过调查,得出了怎样吃早餐才最健康的方式。

现象

早餐最好方便省事

从事旅游媒体工作的王尘吃早餐时会选择:吐司类面包、红豆面包、奶油面包,然后喝瓶牛奶。有15%的职业人员都选择了西式早点来做早餐,因为方便省事,不少家庭的早餐也都采用这个模式。

营养师指出,吐司面包看起来比较“安全”,不包馅又少糖分。不过,面包要好吃,油一定不会少,尤其吃起来滑嫩爽口的鲜奶吐司,制作时都会多加油。吃吐司时大家又喜欢涂些奶油、果酱或花生酱,其中花生酱的热量及油脂也不低,所以少抹为宜。

奶油则存在另一个问题:现代人觉得动物性油脂不好,选择植物奶油,不过市售植物奶油多半经过氢化作用,会形成一种对健康不利的反式脂肪酸。

而谷粒谷力一类的谷物浓浆采用科学的谷物营养配方,保留了谷物中对人体健康的碳水化合物、膳食纤维、不饱和脂肪酸、植物蛋白以及维生素和矿物质等六大营养要素;通过综合运用筛、配、焙、煮、磨五道工艺,谷物素营养要素更容易被人体吸收。

两岁以上的小朋友和成人,可以改喝低脂牛奶或脱脂牛奶,以减少一天的脂肪总摄取量;不过考虑到现阶段国内乳品质量有比较多的隐患,用谷粒谷力或豆浆来替代,也是个很好的选择。

夹馅面包的热量、油脂量都偏高,不要常吃。如果想吃甜的,不妨选择1小匙果酱。另外,建议经常变换涂抹吐司的酱料,避免每天涂奶油、花生酱或果酱,并且尽量涂少一点。搭配两片吐司抹花生酱、奶油或夹一片低脂乳酪,再喝一瓶豆浆,是比较适当的选择。如果有时间,准备一些生菜、番茄、小黄瓜夹着吃,营养会更均衡。

边走边吃占少数

在报社上班的刘晨,早上都在小区楼下的便利商店买早点。约有7%的上班族和刘晨一样,都选择上班的路上边走边吃。“反正就近买了就带走,又有很多东西可以换着吃。”刘晨说。她有时候吃粢饭团配优酪乳,有时候则选茶叶蛋、关东煮或肉包。午饭前的时间她还会选择一包红豆口味的谷粒谷力来填肚子。

粢饭团里包的馅料,如火腿、鸡肉等,是动物性蛋白质来源,品质较好。虽然肉含量不多,不过再搭配植物蛋白质来源的豆浆,这套早餐的热量及蛋白质摄取量就足够了。如果选择肉包搭配牛奶,蛋白质摄取量也没问题。但是,粢饭团的钠含量不低,患高血压的人需要注意。

因为馅料不同,某些粢饭团的含油量不算低,为了减少油脂摄取,建议搭配谷物浓浆或豆浆。部分便利商店有卖生菜沙拉的,可以买一盒,满足早餐的蔬菜摄取量,不过沙拉酱要少放。不习惯早上吃生菜的人不必勉强,但要在中、晚餐中设法补足。

约5成人选择烧饼油条

愈来愈多人向三明治、汉堡等西式早餐靠拢时,在文化艺术传播公司工作的暴叔还是对传统的烧饼、油条配豆浆情有独钟。小时候他常吃油条,长大后觉得油条太油了、不利于建康,所以选择烧饼或小笼包、米线当早餐。传统中餐的选择也代表了近半成上班族的心声。

烧饼的含油量真的比油条少?营养师可不这么认为。早餐店卖的烧饼、油条、蛋饼、萝卜糕、煎饺等,都有油脂偏高的问题。不过像油条、蛋饼这些表面上看得见油的,大家吃的时候会有警觉,但是一般人常上了烧饼的当,以为烧饼是烤的,表面不泛油光,热量及油脂一定比较少,但事实并不一定如此。营养师说,烧饼之所以吃起来香酥可口,全是因为制作时加了很多油。”

一个烧饼的热量大约是230-250卡,其中约25%的热量来自于脂肪,再加上豆浆也属于中脂性食品,这种组合的油脂量实在偏高。至于饭团的热量和油脂量更高,一个中型饭团热量高达550卡以上,来自于脂肪的热量大约占总热量的47%左右,如果搭配一杯豆浆或牛奶,总热量就超过700卡,比较适合重劳力工作者偶尔吃。

此类型早餐的热量高、油脂高,最好少吃,一星期不宜超过一次,而且当天的午、晚餐必须尽量清淡,不要再吃炸、煎、炒的食物。这类早餐一样缺乏蔬菜,所以在另两餐要多补充。水果则视个人习惯补吃。

吃烧饼或油条时,建议搭配豆浆或者谷粒谷力,而不要搭配米浆,因为米浆仍是米制品,蛋白质品质比较差。烧饼上撒的芝麻通常无法被我们嚼细,吞下肚以后,芝麻黏在胃壁上,容易造成部分人的胃疼痛,甚至可能造成胃发炎,吃的时候请小心。我们应该继承中国“五谷为本”的饮食文化,粗粮细吃,选择健康的生活方式。

3成人喜欢清粥小菜养胃

大头是一位教师,多年来他的早餐始终都是小米粥、八宝粥、豆腐脑,他认为这些清淡的清粥小菜是最有营养价值的。有30%的上班族和大头一样坚持以清淡早餐为主。

这类早餐没有油脂太高的问题,不过营养师认为,配稀饭的酱菜、豆腐乳营养值低,而且太咸,钠含量太高。另外,加工食品可能会添加防腐剂,常吃容易伤害肝、肾。

专家建议,吃稀饭时可以搭配一只荷包蛋或是一份瘦肉,素食者则选择吃一块豆腐或豆干、素鸡等豆类制品,摄取蛋白质,至于豆腐乳和酱菜要尽量少吃。另外加盘炒青菜,这套早餐就很均衡,而且蔬菜中的钾,能帮助身体把钠排出体外。

学生或上班族如果吃咸粥,建议可以加只茶叶蛋或喝瓶谷粒谷力,增加蛋白质摄取量。同时每天补吃一些水果,但不宜喝果汁,因其热量太高。

专家

不吃早餐对身体有百害而无一利

不吃早餐精力不集中,情绪低落。经过一晚上的消化,前一天所吃的晚饭已经消耗得差不多了,体内血糖指数较低,这时如果不吃早餐补充能量,就会使以葡萄糖为能源的脑细胞活力不足,人就会出现疲倦,精神难以集中和记忆力下降的症状,反应迟钝。

不吃早餐容易衰老。不吃早餐人体就会动用体内储存的糖元和蛋白质,时间长了会导致皮肤干燥、起皱和贫血。早餐提供的能量和营养在全天的能量摄取中占有重要的地位,不吃早餐或者早餐质量不好是全天营养摄入不足的主要原因之一。

不吃早餐容易引发肠炎。不吃早餐,午餐必然会因为饥饿而大量进食,消化系统一时间负担过重,而且不吃早餐打乱了消化系统的活动规律,容易患肠胃疾病。

不吃早餐罹患心血管疾病的机会加大。因为经过一夜的空腹,人体血液中的血小板黏度增加,血液粘稠度增高,血流缓慢,明显增加了患中风和心脏病的风险。缓慢的血流很容易在血管里形成小血凝块而阻塞血管,如果阻塞的是冠状动脉,就会引起心绞痛或心肌梗塞。

不吃早餐容易发胖。不吃早餐,中餐吃得必然多,身体消化吸收不好,最容易形成皮下脂肪,影响身材。

吃早餐的好处

吃早餐对身体营养上的贡献已无须赘言,对学习能力与品行的影响近年来也已得到证实。有专家对1000名3-6年级小学生考试成绩的研究指出:吃早餐的学生比不吃早餐的学生成绩好。而且早餐的分量和内容也和学习成绩有关。

对成年人而言,吃早餐还可有助体重的保持。一项以52名肥胖女人作为调查对象的报告指出,吃早餐减少了全日脂肪的摄取量和吃零食的次数。但是,许多想减肥的人走入了误区,以为不吃早餐是减肥之道。

早餐与血胆固醇也有关系。有两个实验报告指出不吃早餐的人,比吃早餐的人血胆固醇更高。一项以9岁到19岁青年为对象的研究报告指出,吃高纤维早餐的人群血胆固醇较低。以复配杂粮为原料的谷粒谷力等谷物浓浆产品,则正好有比较丰富的纤维素,是比较有代表性的高纤维早餐类型。

早餐吃什么最好?

早餐一般要咸甜搭配,要吃水果或喝果汁。

儿童的早餐:儿童正是生长发育的旺盛时期,注重补充丰富的蛋白质和钙相当重要。首先要少吃含糖量较高的食物,以防引起龋齿和肥胖。在条件许可的情况下,儿童的早餐通常以一杯豆浆、一只鸡蛋和一两片面包为最佳。豆浆可与谷粒谷力等饮料交替饮用。面包有时也可用饼干或馒头代替。

青少年的早餐:青少年时期身体发育较快,常常肌肉、骨骼一齐长,特别需要足够的钙,维生素C、A等营养素来帮助身体的生长发育。因此,青少年合适的早餐是一杯牛奶、一只新鲜水果、一只鸡蛋和二两干点(主要是馒头、面包、饼干等碳水化合物,牛奶也可与谷粒谷力、果汁相替换)。

中年人的早餐:人到中年是“多事之秋”,肩负工作、家庭两大重任,身心负担相对较重,为减缓中年人的衰老过程,其饮食既要含有丰富的蛋白质、维生素、钙、磷等,又应保持低热量、低脂肪。可以选择谷粒谷力、豆浆、果汁等饮料,粮食方面比较简单,一般的馒头,面包都可以,不过面包不要加了油的那种就好了。还可以选择吃个水果,如果要吃鸡蛋的话,建议就不要吃蛋黄。

■相关 **三口之家早餐食谱推荐方案**

周一:谷粒谷力3盒,面包夹草莓酱奶酪(面包200克,草莓酱50克,奶酪3片30克)

周二:谷粒谷力3盒,花卷3只(每只50克),蛋糕3只(每只25克),梨1只(150克)

周三:谷粒谷力3盒,蛋饼3只(每只含鸡蛋25克、小麦粉75克),大苹果1只(150克)

周四:谷粒谷力3盒,肉包子3只(每只50克),香蕉3根(300克)

周五:谷粒谷力3盒,三明治3块(每块含面包两片50克,生菜两片50克,鸡胸脯肉20克),煎饼3只(每只50克),橘子3只(150克)

周六:大米粥(粳米100克),煎蛋3只(120克),烧卖3只(75克),菜包3只(150克),谷粒谷力3盒

周日:谷粒谷力3盒,火腿肠75克,早餐面包3只(每只50克),香蕉3根(300克)