

# 不吃早饭的人 这种疾病风险大大增加

早餐是一天中的第一顿饭,不仅能唤醒身体,还会为一整天的活动打基础。但本应该丰富足量的早餐,却被很多人忽视了。

近期的一项新研究显示,不吃早餐,会增加代谢性疾病的风险。

《生命时报》结合新研究以及专家观点,告诉你一顿合格的早餐应该怎么吃。



## 不吃早餐身体会怎样

来自浙江大学医学院附属邵逸夫医院、浙江大学爱丁堡大学联合学院、中国科学院上海药物研究所的研究者,在学术期刊《细胞》上合作发表的论文中显示,不吃早餐的生活方式会改变小肠对营养物质的吸收方式,从而增加代谢性疾病的风险。

研究者将小鼠分为几组,提供不同的喂食模式,其中一部分小鼠在睡醒之后没有立刻进食,也就是跳过了早餐,其保持空腹的时间与不吃早餐的人类似。

研究人员详细分析了各组小鼠小肠吸收营养物质的生理反应后发现,

长时间空腹,会破坏肠道的屏障功能,经常不吃早餐,在接下来进食时,小肠上皮细胞会过度吸收脂质,进而增加动脉粥样硬化等问题的风险。

在这篇论文的总结中,作者明确指出,不吃早餐会诱导上皮脂质吸收,从而加剧代谢疾病。

## 多国研究劝你好好吃早餐

除了上述研究,已有多国研究者证实了不吃早餐这件事,对身体健康的影响。

### 增加死亡风险

我国研究者发现,与规律吃早餐相比,不吃早餐会增加27%的全因死亡风险,28%的心血管死亡风险,34%的肿瘤死亡风险。

### 营养不足

美国俄亥俄州立大学医学院的研究显示,不吃早餐会错过牛奶中的钙、水果中的维生素C以及谷物中的纤维、矿物质等,导致一整天的营养

不足。

### 超重肥胖

我国学者发表在《中国循环杂志》上的研究显示,经常不吃早餐的人比经常吃早餐的人,增加48%的超重或肥胖风险,31%的腹部肥胖风险。

### 影响生物钟

《糖尿病护理》杂志刊文称,不吃早餐会对生物钟的基因表达造成影响,诱发糖化血红蛋白和餐后血糖升高,长此以往,为各种慢病埋下隐患。

### 危害心血管

《美国心脏病学会杂志》上的文章显示,与每天吃早餐的人相比,从不吃早餐的人的心血管死亡风险约升高87%。

### 增加焦虑风险

日本东京大学的研究表明,没时间或不习惯吃早餐的人更容易出现焦虑、抑郁等负面情绪。

### 影响学习能力

英国利兹大学的研究显示,几乎不吃早餐的学生,平均成绩比经常吃早餐的人低10.25分,相差近两个等级。

## 健康早餐到底要怎么吃

《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果四类。中国注册营养师李萌表示,完美早餐应满足“四合一”:

### 谷薯类供足能量

面条、馒头、大米粥、燕麦粥、杂豆粥、红薯等谷薯类食物是早餐能量的主要来源。尽量不选油条油饼、蛋糕饼干等,以免摄入过多油、盐、糖。

### 蔬菜水果补充纤维

蔬果可随其他食物一起烹饪,如香蕉燕麦牛奶、茴香猪肉包子等,也可以拌个蔬菜沙拉,馒头、面包里夹几片生菜,煮面时加些青菜。

### 肉蛋延缓饥饿

早餐中最好要有蛋类、肉类中的一种,健康人吃鸡蛋时不必丢弃蛋黄,最好选水煮蛋。烹调肉类避免高

温油炸。

### 奶豆坚果提升营养

牛奶、酸奶、奶酪等是钙、优质蛋白质和维生素A、维生素D等营养素的重要来源;豆浆、豆腐、豆皮等富含优质蛋白质、必需脂肪酸和植物化学物。

在此基础上,建议加一把坚果,这类食物富含维生素E、多种B族维生素,以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质,不仅能提高早餐质量,还有助于预防肥胖。

不吃早餐的人,各有各的原因,有人说早上没胃口,有人说时间紧张来不及,还有人说早上起太晚,担心影响吃午餐。

起太晚:中国注册营养师徐静表示,起床晚的人,如果离午餐还有2-3小时,可选择易消化的食物,不用

吃太多,种类尽可能丰富,比如鱼虾肉、青菜、酸奶,搭配些全麦面包、坚果。距离午餐只有1个小时的话,为了不影响午餐,可以只饮用一些流质食物,比如牛奶。

没时间:如果觉得早晨时间很紧张,可以在头天晚上先把食物做成半成品,早上煮汤热饭时,见缝插针地洗漱、收拾,为吃早餐腾出时间,或者买一些方便携带的食物,如三明治等。

没胃口:西安交通大学第二附属医院临床营养科营养师石海丹表示,可以从简易的食物开始,培养吃早餐的习惯,再逐步加量;早餐食材经常更换花样,选自己爱吃的健康食物。咖啡中的咖啡因可能会抑制食欲,建议将喝咖啡的时间挪到早餐后。

(来源:生命时报 微信公众号《不吃早饭的人,这种疾病风险大大增加》)



## 台风来了 安全攻略请收好

### 台风来临前需要做什么

- 1、实时关注台风预警信息,合理安排行程。
- 2、提前准备好食物、饮用水、应急照明灯具及必需的药品等应急物品。
- 3、关好门窗,收回窗台、阳台上的易掉落物品。
- 4、家住低洼处或洪水、滑坡、泥石流等高发地区的居民,要提前撤离到安全区域。
- 5、如果身处危险位置,不能及时转移时,尽可能联络救援人员,告知具体位置,以便在出现突发情况时,能够及时获得救援。

### 台风来临时需要做什么

- 1、尽量不要外出。如果必须要外出,以“避”为主,避开树木、广告牌、电线杆,远离断头电线,绕开积水。
- 2、如果风雨突然减弱消失,警惕是台风眼过境,并非台风已经远离,不要擅自外出,短时间后狂风暴雨可能会再度来袭。
- 3、遇到雷电时,要谨慎使用电器,严防触电。
- 4、开车时,低速慢行,保持车距,密切注意路上行人、非机动车。遇积水要绕行。若不慎驶入低洼区且积水快速上涨时,应迅速离开车辆,并向旁边高地转移。

### 台风来临后需要做什么

- 1、灾后出门,要事先了解路段情况,不要去地质灾害易发地区。如遇到路面积水或山体塌方而不能通行的情况,一定要等到危险解除后再前进,或选择绕行,不可贸然前行。
- 2、当台风预警信号解除以后,要在撤离地区被宣布为安全后,才可返回。回到家中后,煤气、燃气管道、电线线路等设施设备须仔细检查,确认安全后方可使用。
- 3、台风过后,防疫防病、消毒杀菌工作要及时跟上。不喝生水、不吃生冷变质食物,注意餐具消毒。若皮肤出现伤口,要及时处理、认真消毒,以免伤口感染。

(来源:应急管理部 微信公众号《台风来了,安全攻略请收好》)