

一日之计在于晨，一顿优质的早餐不仅能给人提供充沛的能量，还为全天血糖稳定奠定基础，反之，如果早上吃得不健康，可能“毁”了一天血糖。

# 早饭吃这5种食物

## 可能全天血糖都“毁”了

### 早餐吃5种食物影响全天血糖

北京积水潭医院内分泌科主任医师陈海翎表示，早晨吃以下5种食物会影响一整天的血糖，尤其是血糖本身就有问题的人。

#### 葱油饼

葱油饼在制作时要反复刷油，有些商家为了口感还会加很多盐，不仅会升高血糖，还会影响血压、血脂。

#### 水煎包

水煎包的皮是精制面粉，升糖快；包子馅儿为了好吃会剁得特别碎，搅拌时还会放不少油，有的素馅儿里还会加粉丝，很容易导致血糖短时间飙升。

#### 汉堡

面包胚往往是白面做的，中间的肉大多是油炸的，再加上沙拉酱、番茄酱等酱料……碳水、高油、添加糖一起发力，不光血糖易飙升，长期吃这样的早餐还会让血脂出问题。

#### 大米粥

大米熬得越久越稠，淀粉糊化越彻底，消化吸收就会越快，会导致餐后血糖难以控制。

#### 煎荷包蛋

煎蛋在制作过程中会加入不少食用油，鸡蛋吸附油脂后热量会飙升，这样不仅会升高血糖，经常吃还可能影响血脂。

**提醒：**不要重复吃主食，比如吃了包子后还要再吃面条，或者吃了饭后再来一根玉米，每种主食都有碳水，一旦吃多了，身体消化不完，多余的碳水就会迅速转化成葡萄糖进入到血液中，导致餐后血糖急速升高。

### 早餐如何影响全天血糖

山西医科大学附属第二医院老年内分泌科主任医师赵乃倩表示，长期不吃早餐的人，肥胖和糖尿病风险会大大增加。而早餐吃不好血糖也会控制得不好，这与胰岛素分泌、肝糖异生、肌肉摄取葡萄糖等生理活动受昼夜节律调控有关。

中南大学湘雅医院内分泌科主任医师张冬梅表示，早餐的重要性在于它打破了夜间禁食状态。在8~12小时未进食的情况下，胰岛素敏感性会暂时降低，这时若摄入高碳水食物，血糖就容易飙升。

对于血糖本身有问题的人来说，这种飙升幅度更大且持续时间更长。而且，早餐后血糖上升过快还可能导致午餐前反应性低血糖，促使午餐的摄入量增加。

### 一顿早餐要吃够这些食物

早餐吃得好有助于重

建胰岛素分泌和胰岛素敏感性的昼夜节律，进而改善全天的血糖水平。

一项发表在《美国临床营养学杂志》上的研究称，相比高碳水化合物（以吐司、烤面包等为主），摄入低碳水化合物早餐（富含蛋白质和脂肪，如鸡蛋、奶酪和牛油果）的人，全天血糖更稳定，餐后血糖峰值降低，血糖波动幅度更小。

《中国居民膳食指南（2022）》建议，早餐应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果。

#### 谷薯类

如红薯、全麦馒头、杂粮饼、杂粮粥等。

粗粮含有丰富的膳食纤维，升糖指数相对较低，并且饱腹感也更强，有利于餐后血糖的平稳。

#### 肉蛋

如煮蛋、蒸蛋，少吃培根、香肠等加工肉。

鸡蛋和肉是蛋白质、脂肪的主要来源，可增加饱腹感和较大的食物产热效应，减少全天餐后血糖波动。

#### 蔬果

深色叶菜类，低糖水果如草莓、樱桃等。

蔬菜水果含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，有助于控制血糖。

#### 奶豆坚果

牛奶、豆浆或豆腐干、豆腐丝等。

这两类都含有丰富的蛋白质、钙质或膳食纤维，升糖指数都较低，有助血糖控制。

坚果类可以当作早上的加餐吃，也可放在杂粮粥里，或撒在蔬菜沙拉里增加香味和口感。

### 此外，吃早餐还要注意以下几点：

#### 进食时间

2021年美国内分泌学会年会上发布的一项报告称，早上8点30分前用餐的人血糖水平和胰岛素抵抗水平低，有助于降低患2型糖尿病的风险。

#### 进食顺序

先吃蔬菜和蛋白质，最后吃主食。美国斯坦福大学一项研究发现，先摄入蛋白质或膳食纤维，间隔片刻再吃碳水化合物，可使健康人的血糖峰值降低40%。

#### 进食速度

单位时间进食速度越快，血糖上升速度越快。有意识控制每口饭菜的量，尽量选小块食物。

咀嚼次数可根据食物种类而定，如米粥等液体食物，一口咀嚼5~8次即可；香蕉、米饭、鱼肉等软食推荐一口咀嚼15~20次；牛排、花生等硬质食物，芹菜、燕麦等粗纤维食物，最好咀嚼30次以上。

来源：新华社

