

早餐,作为一天的“启动键”,远不是填饱肚子那么简单。近期,一篇基于英国曼彻斯特大学纵向认知老龄化的观察性研究,探讨了老年人进餐时间的变化轨迹及其与疾病、遗传背景和死亡率之间的关系,首次系统指出,早餐时间每推迟1小时,长期全因死亡风险增加8%~11%,为时间营养学在老年健康干预中的应用提供了重要实证依据。

可见,早餐啥时候吃对人体的代谢节律有着深远的影响。因为,人体的代谢系统就像一台精准的生物钟,每一环的运作都需要与自然光照的昼夜节奏相匹配。早餐吃得太早或太晚,都会打乱这一节奏,从而引发代谢紊乱。

## 早餐晚点吃,影响大不大

在成年人的研究中,大家更关心“吃早餐会不会胖”“跟慢性疾病有没有关系”。有趣的是,研究发现,跳过早餐并不等于减少热量;把早餐省掉的人,身体会分泌更多“饥饿激素”,中午见到高油高糖反而会更加“失控”,零食也可能多抓两把,结果就是,一天总热量更高了;而且,饥饿久了,身体对胰岛素敏感性下降,脂肪反而容易囤起来。

一项关于进食早餐及体重变化关系的分析显示,纳入的9项研究中有8项都提示:不吃早餐的人,超重、肥胖风险或体重悄悄上涨的风险明显更高。研究还发现,不吃早餐与血糖异常、心血管疾病,甚至胃肠道癌症的发生风险增加均有一定的相关性。

为何不吃早餐会与如此多的疾病发生发展相关?最近,国内一项对7万多人的跟踪调查显示:长期不吃早餐的人,身体里低级别炎症标志物C反应蛋白水平更高,就像一直开着小火“慢炖”血管和器官,这或许正是不吃早餐与多种慢病、肿瘤扯上关系的隐藏线索。

### 2. 什么时候吃比较好

《中国居民膳食指南2022》给了个“官方闹钟”——早餐应安排在6:30~8:30之间完成,与午餐间隔4~6小时为宜;同时建议在起床后的30分钟至1小时内进食,这一时间段更符合人体昼夜节律,能让血糖更平稳并激活一天的新陈代谢。

天亮后,褪黑素(让人犯困的激素)迅速下线,胰岛素(降血糖的“搬运工”)灵敏度达到全天峰值。此时进食可充分利用机体对葡萄糖的处置能力,血糖上升得温

和,降低餐后血糖波动,胰腺不用拼命加班,能把能量快速存进肌肉和肝脏,就像给手机快充,20分钟回血50%。

看来吃得太早或太晚,身体都会“闹脾气”。6:00前,天还没亮透,褪黑素没完全撤退,血糖容易“坐过山车”,尤其患有糖尿病的人更要当心。有的人把早餐时间拖到9:00后,甚至合并为早午餐,此时夜间空腹时间达12小时以上,胆汁憋在胆囊里排不出去,坏胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)悄悄升高,2型糖尿病风险也跟着上涨。另外,由于空腹时间太久,身体以为你在“饥荒模式”,下一顿更容易暴饮暴食,长期如此,将引起体重增加。

其实,把30%的热量留给早餐,减肥反而更省力。研究发现,一天吃进去的总热量不变的情况下,只要早餐热量占全天30%以上,可显著降低全天饥饿感、减少晚餐暴食,并改善减重效率。

### 3. 吃什么如何选

“豆浆+油条”“白粥+馒头+咸菜”“面条/米粉+浇头”,这些组合,美味又能填饱肚子,深受中国人尤其是老年人的喜爱。而在营养学上看,这些食物组合能量密度高、营养密度低,大多碳水量超标,油盐爆表,但蛋白质不足,钙、维生素C、膳食纤维的含量也明显不足。

那么,早餐应选择哪些食物?

主食选择全谷物或杂豆主食,燕麦片、杂粮馒头、蒸山药、老玉米、藜麦粥等。它们富含β-葡聚糖或抗性淀粉,升糖指数比白粥、白面包等低了30%~50%,可有效降低餐后血糖峰值,尤其对于糖尿病患者十分友好。

保证优质蛋白的摄入,例如水煮蛋、牛奶、鸡胸肉、瘦牛肉、豆腐、鱼虾等。研究显示,适当的蛋白质摄入可有效减低上



午的饥饿感,午餐自动减少热量摄入,有利于控制体重。

适量蔬菜、水果及健康脂肪。蔬果里的维生素C、钾和膳食纤维,既能抗氧化,又能促进排便,一早就帮你把食物残渣“护送”出肠道。核桃、榛子、杏仁、牛油果或亚麻籽油等都属于健康脂肪,其中,坚果的不饱和脂肪酸可降低坏胆固醇,同时延缓胃排空,让血糖曲线更平缓。

(来源:人民网)

### 1. 不吃或晚吃都不好

目前国内外营养学界普遍认为,早餐是一天中最重要的一餐。对于儿童和青少年而言,早餐犹如为大脑“充电”,对其身体健康、认知能力及学业表现均具有显著益处。研究表明,坚持吃早餐的孩子,维生素A、维生素C、钙、铁、镁等微量营养素的摄入更为充足,超重及肥胖的风险更低,活动量更大,体育课上跳绳、跑步成绩普遍优于空腹同学。

此外早餐还有助于提升学龄儿童的认知表现,让他们工作记忆更敏锐,数学题做得更快、更准确。对儿童、青少年来说,他们的大脑正处于高速“升级”阶段,耗电量比成人更高——单位重量脑组织的葡萄糖消耗率远高于成人。加之儿童青少年睡眠时间较长,夜间禁食时间相对延长,夜间睡眠时,肝脏里储备的糖原会被逐渐耗尽,而大脑依旧需要持续供电来维持做梦、记忆整理、生长激素分泌等高耗能作业,因此他们对早餐所提供的营养支持更为敏感,一顿营养丰富的早餐对于保障上午的学习与活动至关重要。



# 晋中范儿