

早餐吃够这类食物，真的能帮你控体重、控血糖！



□ 李 纯

你有没有过这种烦恼：明明吃了早餐，可没过多久，就开始饿得“抓心挠肝”！为什么会这样呢？
科学家发现，早餐如果蛋白质摄入不足，就会让人饿得快，这很可能会导致全天能量摄入超标，从而更容易发胖。
这到底怎么回事？

早餐蛋白质没吃够，可能会带来2个隐患

早餐蛋白质摄入不足，可能会带来两个问题：一是导致全天能量摄入增多，饮食结构不好；另一个是更容易发胖。

1.早餐蛋白质没吃够，会增加全天能量摄入

悉尼大学研究人员曾花13个月时间跟踪记录了9341名中年人的每口饭，重点观察他们早餐蛋白质摄入量是否足够，以及蛋白质摄入量对后面几顿饭产生的影响，最终他们将观察分析结果发表在《国际期刊(肥胖)》上。

科研人员把全天饮食分成三个时间段(早、午、晚)，像查监控一样分析每顿饭的关联。经过统计和分析，最后发现：

早餐蛋白质比例高，全天能量摄入少，健康食物摄入多；早餐蛋白质摄入不够，接下来全天会食用更多的饱和脂肪、糖或酒精等高能量食物，并且能量摄入高，饮食质量低。

也就是说，早饭要是蛋白质没吃够，身体会以为你“闹饥荒”了，就算后面吃了三顿大餐，还是会暗示你往嘴里塞高能量食物……科学家表示，这种情况是“蛋白质杠杆作用”——早上欠的蛋白债，会在当天拆东墙补西墙补充回来。

2.早餐蛋白质没吃够，更容易发胖

提高早餐中蛋白质的比例，不仅会让全天的能量摄入减少，超重者体重和体脂也会掉得更快。有研究人员找来57名体重偏高的青少年，分成三组测试早餐对体重的影响：

- 第一组：每天吃高蛋白早餐(约35克蛋白质)
- 第二组：吃普通早餐(如面包、麦片)
- 第三组：直接不吃早餐

实验结果显示，在持续12周的观察中，每天坚持吃高蛋白早餐(约含35克蛋白质)的青少年，身体自动“少吃了”大约400大卡能量(接近一顿正餐的量)，平均减掉0.4公斤纯脂肪，其中效果最明显的人甚至减了近1公斤；而吃普通早餐或直接不吃早餐的青少年，不仅没瘦，体重反而悄悄上涨，部分人还出现了“越饿越想吃零食”的情况。

早餐吃多少蛋白质，才算够？

蛋白质消化慢，饱腹感强，有利于控制体重和体脂。另外，根据2023年发表在《生理学报告》一篇关于高蛋白饮食与胰岛素分泌的综述，蛋白质会促进胰岛B细胞分泌胰岛素，胰岛素有利于降血糖，这样血糖就不会在餐后大起大落。可见，早餐增加一定比例蛋白质，有利于血糖的稳定。

那么，早餐要摄入多少蛋白质，才能满足需求呢？

根据最新版的《中国居民膳食营养素摄入量》，成年女性建议每天蛋白质总量是55g，男性是65g。根据早餐占全天比例的30%来看，一顿合格的早餐，女性和男性分别要摄入至少16.5g和19.5g的蛋白质。

但如果想要达到减重、控血糖的效果，这个比例还得提高。不同的研究蛋白质的实验量不同，不过这些基本都在25g以上。所以，早餐的蛋白质达到25g左右，对控制食欲、帮助减重会更有效。

想搭配高蛋白早餐，可以这样做

问题来了：早饭怎么吃，可以达到25g以上的量呢？

首先，我们得知道哪些食物的蛋白质丰富。这些食物，可以作为早餐的备选，再从这些食物中抽出不同类型来进行组合，以保证我们每顿早餐摄入25g蛋白质，同时兼顾到饮食多样化。

1.常见高蛋白食物

奶类肉鱼、豆类、谷物类等蛋白质含量都不少，其中豆类的蛋白质虽然是植物蛋白，但消化吸收率高，属于优质蛋白。

2.高蛋白早餐，可以这样组合

早起做“饭”版：

可以煮碗热乎乎的面条，放一把龙须面(100g)，打个荷包蛋，配上香菇、胡萝卜丝，出锅撒上小葱和一些调料，最后在面条上放几片酱牛肉。

蛋白质=1把挂面(10.5g)+1个荷包蛋(6g)+几片酱牛肉(14.1g)=30.6g

“懒人”快手版：

- 酱肉包：1个
 - 牛奶燕麦片：1碗，2勺即食燕麦片，倒入牛奶，微波1分钟
 - 即食豆干：2小袋
 - 圣女果：6~8颗，补充维生素和膳食纤维
- 蛋白质=1个酱肉包(10.5g)+1碗燕麦牛奶(9.9g)+1袋即食豆干(5.3g)+6~8颗圣女果(1.3g)=27g

晚起便利“店”版：

- 1个鸡蛋火腿三明治
 - 1杯拿铁
 - 关东煮一串鱼丸
- 蛋白质=鸡蛋火腿三明治(10.9g)+中杯拿铁(9.9g)+1串鱼丸(4.6g)=25.4g

以上推荐是针对蛋白质的搭配，但对于早餐来说，不仅要吃够蛋白质，更要吃得丰富，一顿营养充足的早餐通常应该包括4类食物：

- ①谷薯类：如馒头、花卷、米饭等，主要提供碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质，是能量最经济的来源；
- ②肉蛋类：如蛋、猪肉、鸡肉、牛肉、鱼肉等，主要提供脂肪和蛋白质和多种维生素、矿物质；
- ③奶豆类：如纯牛奶、酸奶、豆浆等，主要提供优质蛋白质、维生素和矿物质；
- ④果蔬类：如西红柿、黄瓜、菠菜、苹果、香蕉等，主要提供多种维生素和矿物质。

而且，早餐还要注意必须摄入足够的碳水化合物，这样才能给大脑提供充足的能量，所以，孩子和脑力为主的上班族们更要好吃主食。

看到这儿，是不是有人已经在回想：自己每天的早餐达标没达标了？

从明天开始，别再随便一个包子一根油条随便对付了，好好吃早餐，或许慢慢你会发现，食欲开始变得“讲道理”了，那些“下午茶暴食”“深夜馋嘴悔恨”的剧情，也就此改写了。

(来源：《科普中国》)

养护心脑血管

中医认为，心主血脉，寒冷天气会使血管收缩、心脏负荷加重，因此冬季是养护心脑血管的关键时期。以下从饮食、起居两方面分享冬季养心之法。

饮食养心

益气养心汤

材料：红枣5—6枚，枸杞子5克，茯苓10克，黄芪5克，山药10克，党参10克，猪心半个，瘦肉2两，生姜2片，盐适量。

做法：将猪心、猪肉洗净切片，冷水下锅焯水，沥干后加少许料酒、姜片腌制15分钟，炖锅中加入适量水，放入猪心、猪肉、茯苓、姜片、红枣、黄芪、山药，隔水炖煮1小时以上，最后加盐调味，出锅前5分钟加入枸杞子。

适应人群：特别适合长期熬夜、思虑过度，出现心悸头晕、精神不振、面色萎黄、气短懒言等气血两虚症状者。健康人士亦可饮用，作为日常调养。

温阳养心汤

材料：羊肉300—500克，当归10—15克，生姜75克，黄酒150毫升，红枣7—8枚，枸杞子一把，白胡椒末、盐适量。

做法：羊肉洗净切块，冷水下锅焯水后沥干，与当归、生姜、红枣和黄酒同放砂煲内，加入开水大火煮沸，后改用文火煲1—2小时，煮好后加入白胡椒末、食盐调味即可，出锅前5分钟加入枸杞子。

适应人群：适用于畏寒怕冷、四肢不温、心胸闷痛、气短乏力，辨证为心阳不足、寒凝心脉者。

活血养心汤

材料：鸡1只，田七15克切片，丹参10克，黄芪10克，当归5克，桂圆肉10克，红枣7—8枚，生姜数片，小葱一段，盐适量。

做法：冷水加入生姜2片，小葱一段，鸡洗净切块下锅焯水后沥干备用。把田七、丹参、黄芪、当归和生姜同放砂煲内，大火煮沸后转文火，加入鸡肉煲1小时，最后15分钟加入桂圆肉和红枣，食盐调味即可。

适应人群：适用于心胸刺痛、痛处固定、心悸心慌夜寐多梦，且唇色紫暗、舌有瘀斑，辨证为心阳不足兼瘀血痹阻者。

起居养心

进入冬季后，气温渐降，昼夜温差大，寒气易伤阳气，温度偏低时容易加重心脏负担，轻则出现疲倦、气短、心悸、失眠等症状，严重的则容易诱发心肌梗死、心绞痛或心律失常等问题。

《黄帝内经》中指出，冬三月起居作息要早卧早起，正是为了避免早晚低温寒湿影响心脏功能。

晨起拍打通心经

方法：将手臂自然伸直，掌心向上。用另一只手的空掌(手掌微微拱起)或掌根，从腋下的极泉穴(腋窝顶点)开始，沿着手臂内侧后缘，自上而下，力度适中地拍打，直至手腕部的神门穴。

功效：此法有助于提振精神缓解胸闷、心慌，长期坚持可增强心脏功能，清晨醒来后头脑清爽，精力充沛。

午间小憩养心阳

方法：闭目养神或入睡均可，选择一个安静、避光的环境，以不压迫心脏的姿势(如靠在椅背或右侧卧)放松身体。

功效：有效的午休能显著预防午后精力不济，改善精神状态，长期坚持对于稳定血压，舒缓情绪，增强记忆力都大有裨益。

睡前泡脚养心火

方法：准备一个沐足桶，加入40℃左右的热水，以能没过脚踝(三阴交穴附近)为佳。边泡脚边缓慢加热，保持水温，持续15—20分钟，直至身体微微发热，后背有薄汗即可。

泡脚时可用手交替按摩双脚的涌泉穴，效果更佳。若素体阳虚，可以加入桂枝、艾叶加强温通经络的作用。

功效：改善手脚冰凉症状，缓解疲劳与精神紧张，显著提升睡眠质量，改善夜间心悸、心神不宁、多梦、健忘诸症，让心神在夜间得到充分的休养。

(来源：《中国中医药报》)



第五十九期

适度进补

冬令进补应该遵循三大原则：一是因人而异，二是因时制宜，三是适度进补。

因人而异 就是人和人的体质是不同的，表现出中医讲的“虚”，或者是脏腑功能有差别，在补益方法上应该有所区别。

虚证分为气虚、阴虚、血虚、阳虚。

气虚的人动一动就气短，懒得说话，没有什么力气；阴虚的人在这个基础上还有怕冷，四肢不温，手脚凉，夜里经常起夜。他们在选择食材上，可用羊肉、鹿肉、鸡肉，偏温性一些的食材；如果是气虚，加一些人参、黄芪、党参这样补气的药物，要是阳虚可以加生姜、干姜、肉桂等温阳的药物。

阴虚的人容易出现眼干、嘴巴干、大便干，甚至是潮热盗汗；血虚的人表现为面色无华，特别是贫血或色素低一点的人。食材上选温和甘平的食材，如老鸭、老鸭、鱼等，放一些补阴的药物，如百合、麦冬、银耳；补血的药物像当归、熟地、大枣等，分开来放。

因时制宜 冬季天气寒冷，可以考虑一些补气补阳的药物，推荐一个传统药膳，就是当归生姜羊肉汤，用当归补血养血，生姜温中散寒，羊肉补益脾胃。在当归生姜羊肉汤里面加点黄芪或者人参，补气的作用会强一些。如果

冬季养生 增强体质

中医强调天人相应，就是春生、夏长、秋收、冬藏。中医学认为，在冬季比较适合进补，因为冬季时令主收藏，是调补机体、养精蓄锐、增强体质的好时机。

调补机体

气温低的时候，寒冷刺激会给脾胃功能带来一些问题。会出现一些消化道的不适症状，比如胃痛或者肚子疼、肠鸣，或者影响到食欲，食少腹胀等。同时秋冬季节转换的时期，也容易带来一些胃肠疾病的复发，比如胃溃疡、十二指肠溃疡的复发，还有慢性胃炎、慢性腹泻的反复或者加重。

中医药在治疗这些疾病有特色：

一是在实操上有适宜技术和食疗方法。比如，一位脾胃虚弱、虚寒的人，受了风

寒，觉得上腹部不舒服，可以用两三片生姜，切成姜丝，加上几枚红枣，煮了喝就可以缓解胃部不适。

二是有许多穴位治疗。

神阙穴 就是肚脐这个位置，当出现肚子怕冷，腹胀、腹痛时，可用艾条温灸15—20分钟，就可以温中散寒，止胀止痛。

内关穴 按揉内关穴可以理气止痛，缓解腹部的胀满和恶心等症。

足三里 脾虚的病人，经常消化不良、肚子胀、乏力，在这个位置按揉一下或者艾灸一下，能够提高他的免疫力，改善消化不良的症状。

冬季应该适当调整饮食，少吃寒凉特别是生冷的食物，否则外寒内寒重叠，影响到胃肠道功能。

科学运动

中医认为，久坐不动、久卧不动会影响经络的疏通和气血的流畅。现代医学研究表明，久坐、久卧会影响到代谢，带来肌肉骨骼的问题，增加心脑血管病的风险和肥胖的风险。冬季如何选择比较好的锻炼呢？可以选择球类运动、跳绳等，适度地微微出汗，体力得到了锻炼，是很好的运动。

还有太极拳、八段锦、五禽戏可以去训练，因为这是心身统一的运动。如果有人不适合太极拳，可以打八段锦，要求意念和形体统一，做到内心有微笑，全身达到微微的汗出。

运动时需要注意几点：

一是保暖防寒。冬季在出汗的时候容易受凉感冒。要穿透气的衣服，既要保暖还要透气。

二是选择合适的时间和地点。阳光要充足，地点要平滑，特别是对老年人，如果天气不好，可以选择室内运动。

三是要控制运动的强度。有节律的、带有一定强度的30分钟—40分钟的锻炼，微微汗出是比较好的运动。中老年人，特别是有慢性疾病时不适合高强度的运动。

四是注意安全。冬季有冰雪，地上湿滑的时候要注意小心，因为老年人摔倒非常危险。在冬季做好调理饮食、适度运动可以很好地提高抗寒能力，增强免疫力。(来源：国家卫生健康委员会官网)