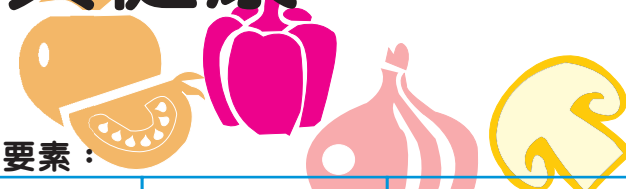


一日之計在於晨，不吃早餐不但血中葡萄糖偏低，無法使頭腦清楚，集中注意力，還會誘發胃病、膽結石、貧血、肥胖等症狀。

所以有吃早餐的學生功課與情緒會比不吃早餐的學生來的好以及穩定，這一點被稱做「早餐效果」。

早餐與健康



※營養早餐應包含四要素：

一、(全)穀類-複合性醣類全麥麵包吐司、饅頭、稀飯等

二、蛋白質如雞蛋、鮭魚、豆漿

三、奶類如牛奶、優酪乳

四、青菜水果如生菜沙拉、芭樂、葡萄、柳丁

備註：

1. 如果早餐中包含了上面四種則為營養豐富的早餐，三種為營養尚豐富，兩種或兩種以下則為營養不充足。
2. 穀類比重占最多，往右則比重漸少。前三項很重要，必須足夠，至於第四項青菜和水果常因不易準備或是食量小，吃了水果可能吃不下其他食物，則建議在午餐及晚餐給予補足。



理想組合：	NG早餐：	解決方案：
A. 便利商店： 三角飯糰/低脂鮮奶 或優酪乳/沙拉或水果	熱狗堡+含糖飲料	熱狗是加工品，油脂、鹽分及熱量也較高，若擠上番茄醬、酸黃瓜，又會吃進更多鈉和熱量。在加上含糖飲料，熱量可高達600~700卡，遠遠超過標準450~550卡。 可改吃鮭魚鮮蔬三明治+燕麥植物奶+水果。
B. 連鎖早餐店：饅頭(吐司)夾蛋/少糖豆漿	火腿蛋三明治+奶茶	火腿為加工品，油脂、鹽分及熱量較多，奶茶中沒有奶的成分，何況奶精為反式脂肪酸，對心血管不好，加糖熱量更高。 可改吃鮭魚蛋(起司蛋)三明治+低糖豆漿或米漿。
C. 麵包店： 全麥吐司+乳酪片或水煮蛋片+生菜番茄小黃瓜(自己加工)/低脂牛奶	夾餡麵包或起酥麵包+調味乳	起酥麵包熱量高達400多卡，油脂占熱量比例也超過50%，屬於高油脂食物。另外調味乳奶類只占一半，另一半是糖水，還是要習慣喝鮮奶。 可改吃雜糧麵包+茶葉蛋+低脂鮮奶。
D. 中式早餐：蛋餅+無糖豆漿+水果	燒餅油條+米漿	油條為高脂肪食物，熱量過高，米漿熱量、油脂都比豆漿高。 可改吃煎蘿蔔糕+茶葉蛋+低脂鮮奶。另外廣東粥也是不錯的選擇，但稀飯的水分較多，容易餓。所以建議再搭配鮮奶或是一顆茶葉蛋增加飽足感。



※吃早餐的優點：

1. 保持愉快輕鬆的心情
2. 減少身心的壓力
3. 集中注意力
4. 改善和提高記憶力
5. 增加礦物質維生素的攝取
6. 增加免疫力減輕體重

前鎮高中午餐委員會·關心您