

萬芳醫院營養師李盈靜建議，健康的早餐可讓人活力充沛的一整天



早餐就像是開啟身體動力的鑰匙一樣，提供身體展開一天活動所需的能量，然而現代人生活忙碌，經常錯過吃早餐的時間；或是隨便吃兩口，甚至不吃，導致早餐營養價值較低。

■掌握健康早餐的要點

萬芳醫院營養師李盈靜表示，健康早餐應以均衡飲食為基礎，並掌握幾個重點：

1. 選擇以全穀根莖類如全麥麵包、饅頭或是地瓜、燕麥等為主食。
2. 搭配新鮮蔬果，增加膳食纖維攝取量；如三明治內夾小黃瓜、番茄、蘋果片等。
3. 選擇優質蛋白質，避免加工食品，例如：白煮蛋、瘦肉、低脂乳品，取代炸雞排、豬排、火腿、培根等。



4. 少喝含糖飲料，以無糖豆漿或是低脂乳品取代紅茶、綠茶等。

5. 飲食種類多變化，增加營養素種類攝取。【圖：萬芳醫院李盈靜營養師建議以均衡的早餐，喚起一整天的活力】

■外食族如何選擇

不管是便利商店、西式早餐店或是傳統豆漿店，都隱藏著早餐地雷，不小心會吃進過多的油脂與糖分。對於外食的人來說，那早餐該怎麼選擇，才能讓自己頭腦清醒，活力充沛？

「便利商店」是現在上班族買早餐的選擇之一，具有搭配優惠外又不用等待的優點。建議可選擇有生菜與雞蛋、雞肉的三明治，這樣肉、蔬菜、澱粉可均衡攝取，或是選擇不含美乃滋、含蔬菜的三角飯糰也可以。飲料的部分，記得要避開包裝奶茶、含糖飲品等，改選擇低脂鮮奶、優酪乳或是低糖豆漿等營養價值較高的飲品。

「連鎖早餐店」的漢堡、蛋餅、鐵板麵是許多人的飲食偏好，方便快捷而且味道也不錯。但這些食物除了本身的脂肪外，於烹調時也會使用較多的油脂；另外提供的奶茶、紅茶、咖啡飲料等，往往只含熱量、糖分，而奶茶、咖啡中的奶也大多使用奶精、煉乳非鮮奶，可能含有反式脂肪。故建議選擇全麥吐司夾蛋（不塗美乃滋），並請多加一點美生菜、小黃瓜、番茄片等。至於飲料的部分，建議可以選購無糖茶飲，或自行添加鮮奶或是搭配豆漿、鮮奶等。

「中式早餐店」是很多人習慣的早餐口味，吃起來還有一份特殊的懷舊情感。然而

油條、燒餅、煎包等油脂含量可能偏高。糯米製的飯糰，有些人吃起來會有消化不良的問題。想來點油脂較低的早餐，可選擇全麥饅頭夾蛋，配杯無糖豆漿，而午、晚餐就要多補充蔬菜，才能吃到每天 3 份（300g）青菜的量。

「蔬果早餐」則很受女性歡迎，通常多以水果、蔬菜、牛奶等為主，若能增加全穀根莖類食物，如麥片、全麥饅頭等就會更均衡些。（文/萬芳醫院）