



中、美、英、德、日等多国专家共同提醒

早餐吃不好,寿命长不了



俗话说:“一日之计在于晨。”可很多人早晨宁愿花时间赖会儿床,或者精心梳洗打扮,也懒得拿出20分钟认认真真吃个早餐。近日,“家庭医生在线”发起“早餐营养状况调查”,共1733人参与。结果显示,国人普遍存在不吃早餐、早餐吃太快、早餐不营养、早餐不卫生等几大问题。这关键的第一餐如果不吃或吃不好,就好像在一天开始时没有给身体这台“机器”加满足够的“燃料”,造成其疲劳运转。英国著名临床心理学家罗斯·泰勒指出,早餐的质量不仅影响人一天的决策和思维能力,还会造成胃炎、肥胖、胆结石等一系列的健康问题。德国埃朗根大学研究表明,不注重吃早餐的人寿命甚至平均缩短2.5岁。



不吃早餐,惹来“三高”

调查显示,38.54%的人不能坚持每天吃早餐,4.16%的人甚至从来不吃。英国伦敦帝国学院研究发现,不吃早餐,大脑会释放出需要高热量的信号,导致午餐和晚餐摄取“垃圾食品”的概率大增。长期如此,肥胖症、高血压、高血脂和糖尿病等都会找上门来。美国哈佛大学的研究还证实,这种做法会使患心脏病危险增加27%。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生强调,每天吃早餐是世界卫生组织倡导的健康生活方式,没时间、没胃口、控制体重等都不是合理的借口。应专门留出一个固定的早餐时间,培养吃早餐的习惯,家长的言传身教、家庭成员的相互影响都至关重要。

早餐吃太快,患癌风险高

调查中有60.42%的人在10分钟内吃完早餐,5分钟内吃完的占9.38%。对此,马冠生指出,狼吞虎咽最直接的影响是消化不良。美国南卡罗来纳医科大学研究指出,咀嚼不细,胃肠负担加重,患上食管反流的概率大大增加。日本神经内科医学博士米山公启说,吃饭太快无法激发脑神经活动,人会变笨。日本大阪大学还研究发现,吃饭速度太快会导致肥胖概率翻倍。而且,多数人不顾食物太烫就匆忙吃完,长期高温饮食可能会诱发癌症。越来越多的研究显示,饮食过热和食道癌等多种消化道疾病息息相关。

马冠生建议,早餐最好安排在6:30~8:30之间,用15分钟~20分钟的时间在家吃完,养成健康、规律的作息习惯。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红建议,头天晚上可以先把食物做成半成品,早上煮饭的时候,见缝插针地洗漱、收拾,就能为吃早餐腾出时间。

早餐不营养,反应跟不上

早餐不仅要吃,更要吃好,但调查发现,国人普遍不够重视早餐的营养搭配,吃的东西较单一。马冠生说,早餐质量差,造成血糖水平相对较低,不能及时为大脑提供充足能量,易出现心慌、乏力、注意力不集中等问题,大大降低工作和学习效率。美国印第安纳大学医学院詹姆斯·鲍尔奇博士指出,吃得单一会导致机体缺乏必需的维生素、矿物质等,甚至严重阻碍血液循环。美国弗吉尼亚联邦大学研究显示,早餐吃得越丰盛,血糖、血脂控制得越好,减肥效果也越显著。

“早餐摄入的能量应占到全天总能量的25%~30%。”范志红建议,高质量的早餐营养搭配应该做到“四有两不要”,即有淀粉类主食;有富含蛋白质的奶类、蛋类、豆类;有蔬果;有一勺坚果;不要油炸食品;不要烧烤或熏制品。

就餐环境差,安全隐患大

调查中发现,有57.29%的人常在外吃早餐,其中“在路边摊儿购买早餐,边走边吃”的占14.58%，“在学校或公司饭堂吃”的占17.71%，“买回学校或办公室匆匆解决”的占25%，这其中存在不少安全隐患。边走边吃为“病从口入”提供了机会,而且,会让胃很不舒服,影响到它的正常消化,最终导致胃炎,甚至出现胃下垂。在公交车上吃早餐也不安全,研究发现,公交车扶手上每10平方厘米就有380个菌落,包括大肠杆菌、沙门氏菌等致病菌。在车上吃东西,如遇到加速、急刹车,还可能造成呛噎、咬舌等意外。还有不少人一边工作一边胡乱塞几口,英国布里斯托尔大学研究指出,这样不集中精力吃饭的行为,会引起消化不良,增加肥胖风险。

早餐街头买,卫生难保证

记者调查发现,街头早点摊儿卫生条件堪忧,很多摊主都是一边找钱一边加工食品,摊子多设在路边,灰尘、汽车尾气“此起彼伏”。大连市中心医院营养科主任王兴国告诉记者:“炸油条、油饼需要大量用油,小贩很可能用地沟油。即使正规油,经反复烹炸,有害成分也会越来越多。”另外,国际食品包装协会秘书长董金狮指出,多数早点摊儿提供的塑料袋质量不过关,将高温食物装入其中,会析出重金属和化学物质,有致癌危险。

除了呼吁有关部门加强对早餐行业的监管外,马冠生和范志红共同建议,早餐最好自己做,并在家里吃完。如果实在没有条件,一定要到正规、可靠的餐饮店购买。

(据《生命时报》)