

中壢天晟醫院 營養師 李萃芳

轉眼間，暑假即將結束，由於飲食及生活習慣的改變，許多大朋友小朋友一天的早晨都是在匆匆忙忙趕出門開始，不但忽略了最重要的早餐，還因為趕來趕去導致消化不良，甚至是一整天精神狀況不佳。

一頓營養豐富的早餐，可以喚醒我們的身體，讓生理機能及代謝如火如荼的啟動；此外，也有研究證實，有吃營養均衡早餐的人，其午晚餐的進食量較沒有吃早餐的人還少，精神較好，也比較不容易餓，營養均衡的早餐除了可以帶給你一天的好精神外，還兼具了體重控制的效果。

完美的早餐有以下幾種元素：可以提供頭腦熱量來源的醣類，提高身體新陳代謝的優質蛋白質，及身體代謝產能所需的維生素 B 群；營養均衡又豐富的早餐組合範例如下：

- 義式：全穀餐包 1 個 + 綜合堅果水煮蛋生菜水果沙拉佐油醋醬 + 低脂牛奶 1 杯
- 美式：奇異果苜蓿芽鮭魚全麥三明治 + 低脂牛奶 1 杯
- 中式：雞肉飯 + 燙青菜 + 無糖豆漿 1 杯，不加肉燥

除了營養均衡的早餐之外，市面上提神飲料的營養成分主要為維生素 B 群、維生素 C 及牛磺酸。維生素 B1，參與醣類、蛋白質的代謝反應，幫助食物轉換

成能量，也有安定精神和維持心情愉悅的作用；維生素 B2，輔助細胞進行氧化還原，並幫助醣類、脂肪及蛋白質的代謝。維生素 B3 有助於提升好膽固醇 (HDL-c)，降低壞膽固醇 (LDL-c) 及脂蛋白。維生素 B6，可合成神經傳遞物質、維持腦部活動，及協助蛋白質代謝。而酵母、肝臟、瘦肉、豆類、蛋、奶類都是維他命 B 群良好的天然食物來源。維生素 C 可增強免疫力、抗氧化、幫助膠原蛋白生成及鐵質吸收；研究顯示，當心理壓力大及情緒欠佳時，體內消耗的維生素 C 會比平時多八倍，所以工作及課業繁忙時可多補充維生素 C，柑橘類水果、芭樂、綠色蔬菜等含量豐富。牛磺酸，是胺基酸的衍生物，可以保護肝臟、降低膽固醇，也與神經及視網膜的代謝有關，海鮮中含量相當豐富。大朋友小朋友平常多補充以上食物就可以精神百倍，效率滿分喔！

諮詢專線：中壢天晟醫院 22632

楊梅天成醫院 62632