

Dr. Luigi 和您分享正確的早餐觀念！

健康分享中心
BODYcolumn

早餐怎麼吃最正確？
關於早餐的3個迷思

錯過早餐，小心賠上健康與活力！

俗話說，早餐吃得像皇帝，告訴大家早餐一定要吃得好，但根據BODY調查結果顯示，現代人（不管是上班族或學生）經常匆忙的吃早餐，不是沒吃、就是晚吃，或是邊工作邊吃；甚至有許多人表示，早餐根本沒胃口！究竟早餐對我們的重要性為何？錯過的早餐營養，可以用午餐補回來嗎？我們趕快趁美國權威醫師——Luigi Gratton來台時訪問，為大家好好解惑。

Q1 睡到很晚的人，起床後應該吃早餐？還是午餐？

英文早餐breakfast直譯就是「打破斷食」，指出在經過睡眠小斷食、腸胃休息之後的第一餐。因此不管你什麼時候起床，應該立即補充一天所需的營養，身體才有力氣與養分去迎接一天的工作。就像你準備開車上路一樣，一開始就應該加滿油，而不是等到一直開到沒油了、冒煙了，才想要加油，車子已耗損了。同樣的道理，不管你什麼時候吃第一餐，醒來就要補充營養，千萬不要等到餓了或累了才吃，長而久之，身體會拉警報。

Q2 既然早餐要吃得營養，是否可以不忌口的猛吃呢？

早餐到底要吃多少份量，要視每個人的size而定，不過，除了補充營養，當然也要顧慮到卡路里攝取的問題，畢竟大家都想要健康，也想要有好身材。一般來說，一天所需的熱量，早餐要佔1/3，也就是500~700大卡是健康的。但是，聰明的你，還是可以選擇只吃進去200~250大卡，卻同樣攝取到充分的營養素。怎麼做？注意你吃進去的「東西」。

早餐必備

- * 完整的蛋白質（須含人體無法自行合成的必需胺基酸）佔20%
- * 維生素、礦物質含量20種

吃多吃少，由體型來決定能量的攝取。為了減肥而不吃，反而容易陷入復胖的泥淖中。



BREAKFAST打破斷食

Q3 西式早餐比較好？還是中式？

對現代人來說，西式早餐的碳水化合物比例太高，而且大量的火腿、培根，是因為以前的農民需要大量的力氣去耕作，這樣吃才能有體力。而現代人的勞動量並沒有那麼高，長久累積下來就會產生過重問題。至於中式的輕粥小菜，只要不油膩，我個人覺得還不錯。我要強調的是，最最令人擔憂的早餐是~現在不論西方都很流行、人手一杯的拿鐵，如果再加上個小甜點，400大卡跑不掉，熱量高又沒有足夠營養，這是最不優的早餐。



應美商賀寶芙之邀來台的Luigi Gratton醫師，擁有美國家庭醫師學會及美國營養學會的專科醫師認證，他個人對「運動營養」方面很有研究，並參與專業的肥胖危險因子研究計劃。Gratton醫師說，古代比較會儲存脂肪的體質是「適者生存」，在缺乏食物的時代存活率高，但一直遺傳到如今食物不虞匱乏的現代，卻變成「易胖體質」，也容易變成新陳代謝症候群的高危險群，因此，體重控制已變成全球性的重要議題。



睡醒就是沒胃口？
早餐就是沒空吃？
怎麼辦？

沒空吃早餐！絕對不要拿這個理由來破壞自己的健康，你可以用聰明的方法來換取自己的時間。

不管是太忙或沒胃口，選擇市售已將營養比例調配好的輔助食品，找到你喜歡的口味，輕輕鬆鬆就能完成活力早餐。建議早餐可含有以下三個成份：



* 優質蛋白質

男性一天蛋白質攝取量為60公克，女性50公克，最好是植物性與動物性蛋白質各佔一半。將營養蛋白混合飲料加入牛奶，就變成好喝的奶昔，只有200大卡卻具有你一天的活力來源。也可以加一些水果進去喔！清爽爽好胃口。



* 蘆薈

早餐就攝取，可幫助啟動消化的機制，而且不傷胃。



* 瓜拉那豆

具有高抗氧化效果，也有提神作用。早餐可用來取代咖啡，又不必擔心咖啡因的副作用。

BODY 雜誌 No.126 <2009 年 5 月號>

賀寶芙高纖錠介紹!

賀寶芙複合莓菁華膠囊介紹!

纖體類 營養輔助食品

保持好身材除了靠自己努力，也可以藉著賀寶芙食品中幫忙。食品中會添加多種的纖維類成份，一定要閱讀一下包裝。

促進代謝 維他命B群
最佳服用時間：早上飯後
維他命B群是醣類、蛋白質等營養素代謝時，協助酵素作用的重要成份。水溶性維他命B群，正常劑量服用吃了之後尿液會變黃，不是吃過量排出浪費。

阻斷生成 甲殼素
最佳服用時間：早上飯後
具有包圍油脂，減少油脂被吸收的作用，飯前食用可幫助減少油脂攝取，並且搭配大量水份飲用，可以達到降低熱量攝取的效果。

白腎豆
最佳服用時間：飯前半小時服用
提煉萃取後的白腎豆成份，可抑制澱粉吸收，對愛吃米飯的東方人來說，是一大福音。Phase2白腎豆萃取是近來獲得專利的成份，效果更進階。

藤黃果
最佳服用時間：早上飯後
藤黃果含有HCA成份，可以抑制體內多餘脂肪轉換為脂肪的過程，並有增高飽足感的作用。搭配減重計畫食用，效果加倍。近來藤黃果有進階版Super CitriMax超級藤黃果提供更好作用。

清腸通便 高纖維
最佳服用時間：飯前半小時服用
膳食纖維也能促進腸道蠕動，因為吸水性強，也容易填滿腸胃空間，增加飽足感。

乳酸菌
最佳服用時間：飯後服用
有調整腸道細菌生態的作用，幫助有益菌生長，促進腸道蠕動，幫助消化好幫手。

藻類
最佳服用時間：飯後服用
綠藻含有豐富植物性蛋白質、維生素、高纖維及葉綠素成份，可促進腸道蠕動，加速體內廢物排出，在維護消化道機能有良好助益。

美顏類 營養輔助食品

美顏類是女性人膚的一大重點，藉由賀寶芙食品中幫忙。食品中會添加多種的維他命、加上正期的飲食作息，也可以幫助妳完成美顏心願。

調理代謝 蔓越莓
最佳服用時間：飯後服用
蔓越莓含有花青素等特殊化合物成份，能抑制大腸桿菌黏附於泌尿道細胞，並有良好的抗氧化作用，是女性預防泌尿道感染以及延緩肌膚老化的好食物。

胺基酸
最佳服用時間：睡前服用
不同胺基酸具有不同作用，某些胺基酸可活化脂肪分解酵素，在睡眠過程中可進行修護、活化作用，幫助身材及肌膚回復最佳狀態。

低抗氧化 莓果多酚
最佳服用時間：早上餐後服用
莓果類含有豐富的前花青素，具有良好的抗氧化效果，可由內保養調理，讓肌膚散發亮麗紅潤光澤。

葡萄籽
最佳服用時間：早上餐後服用
葡萄籽是前花青素的優質來源，具有良好的抗氧化作用，是維持健康美麗的好幫手。

維他命C
最佳服用時間：早上飯後服用
是耳熟能詳的抗氧化營養素，能幫助黑色素代謝，也能促進膠原蛋白合成，具有多種保健功能。

彈性保溼 Q10
最佳服用時間：睡前服用
Q10除了能製造能量，抗氧化功能也很好。適當補充有助促進代謝、恢復疲勞，肌膚也能更光采細嫩。

膠原蛋白
最佳服用時間：睡前服用
膠原蛋白像是維持肌膚彈性的鋼骨樑柱。想要維持肌膚的緊實彈力，不妨由內補充膠原蛋白，提供肌膚緊實光采元素。

p.46-47

如有任何疑問，請洽詢客戶服務部

電話：080-906-7070

電子郵件：dstaiwan@herbalife.com



讓世界更健康