



右就开始胃排空，排空速度与食物的物理性状及化学组成有关。液体食物较固体食物排空快，小块食物比大块食物排空快；三大供能营养素中碳水化合物排空最快，蛋白质次之，脂肪最慢，混合食物的胃排空时间为4~6小时。

有研究表明，在睡前两小时内进餐会干扰心血管系统的正常代谢活动，增加心血管疾病的发生风险；晚餐及“晚”晚餐的能量摄入超过每日摄入总能量的1/3会使肥胖的发生风险上升一倍；晚8点之后进食可能会增加超重肥胖的风险；夜间11点进食晚餐会增加患2型糖尿病的风险；不吃早餐合并吃“晚”晚餐会增加罹患代谢综合征的风险。

在总能量摄入一致的前提下，与晚餐高供能比相比，提高早餐的能量摄入比例能够降低空腹血糖和胰岛素水平，降低胰岛素抵抗并且提高机体对胰岛素的敏感性；进餐活动不规律会对人体的昼夜节律产生干扰，从而增加代谢综合征的发生风险。在一天中规律地安排进餐活动，并且提高早餐的能量摄入比例、降低晚餐的能量摄入比例可能会降低心脏病及糖尿病等代谢相关疾病的发生风险。

3. 早餐与健康

早餐是一天中首次提供能量和营养素的进食活动，早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄入中占重要地位，不吃早餐或早餐营养质量差是引起能量和营养素摄入不足的主要原因之一。每天吃好早餐不仅可以满足机体的能量和营养需求，同时还可能有利于控制体重、降低糖尿病及心血管疾病等的发生风险，并能提高工作和