周子涵 2018011218014 营养与健康第一次作业

不吃早餐的危害：**1、不吃早餐影响寿命**

人体的健康长寿靠人体生物钟的支配，不吃早餐打乱了生物钟的正常运转，肌体所需营养不能得到及时的补充，生理机能就会减退，再加上不吃早餐带来的种种[疾病](http://www.qqyy.com/jibing/)对机体的影响，都在影响人的健康长寿。

**2、不吃早餐让你反应迟钝**

早饭是大脑活动的能量之源，如果没有进食早餐，体内无法供应足够血糖以供消耗，便会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝。

**3、不吃早餐慢性病可能“上”身**

不吃早餐，饥肠辘辘地开始一天的工作，身体为了取得动力，会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体，去燃烧组织，除了造成腺体亢进之外，更会使得体质变酸，患上慢性病。

**4、不吃早餐肠胃可能要“造反”**

不吃早餐，直到中午才进食，胃长时间处于饥饿状态，会造成胃酸分泌过多，于是容易造成[胃炎](http://www.qqyy.com/jibing/xhnk/mxwy/)、胃溃疡。

**5、不吃早餐便秘“出笼”**

在三餐定时情况下，人体内会自然产生胃结肠反射现象，简单说就是促进排便；若不吃早餐成习惯，长期可能造成胃结肠反射作用失调，于是产生便秘。

**6、不吃早餐更容易肥胖**

一旦意识到营养匮乏，首先消耗的是碳水化合物和蛋白质，最后消耗的才是脂肪，所以不要以为不吃早饭会有助于脂肪的消耗。相反，不吃早饭，还会使午饭和晚饭吃得更多，瘦身不成反而更胖。

**7、不吃早餐会造成低血糖**

人体经过一夜的睡眠，体内的营养已消耗殆尽，血糖浓度处于偏低状态，不吃或少吃早餐，不能及时充分补充血糖浓度，上午就会出现头昏心慌、四肢无力、精神不振等[症状](http://zz.qqyy.com/)，甚至出现低血糖休克，影响正常工作。

**8、不吃早餐难减肥**

有些人认为不吃早餐可减少热量的摄取，可减轻体重而[减肥](http://jianfei.qqyy.com/)。其实，不吃早餐的人，常常到吃午餐时，因为饥饿就忘却了减肥而情不自禁地吃得过饱，造成机体热量过剩，从而不仅难以减肥，而且容易发胖。

**9、不吃早餐易患胆石症**

调查发现，[胆结石患者](http://www.qqyy.com/jibing/gdwk/130118/4a2fd.html)约有90%以上是不吃早餐或少吃早餐的人。不吃早餐或少吃早餐，空腹时间过长，胆汁分泌减少，但胆固醇含量却没有改变，久之，胆囊内多量胆固醇胆汁就会引起胆结石的发生。

**10、不吃早餐易患心脑血管病**

人在一夜的睡眠中，因呼吸、排尿等显性或非显性发汗，使水分大量失去，如果不吃早餐或不饮水，可导致血容量减少，血液粘稠，血小板集聚性增加，微小血栓容易形成，容易堵塞[心脑血管](http://www.qqyy.com/jibing/xnxg/)而致病，中老年人尤应注意。

**11、不吃早餐易患胃病**

不吃早餐，可使人体消化系统的生物节律发生改变，胃肠蠕动及消化液的分泌发生变化，消化液没有得到食物的中和，就会对空腹的胃肠粘膜产生不良的刺激，引起胃炎的发生，严重者可引起消化性溃疡。

**12、不吃早餐影响智力**

专家们发现，在智力水平相差无几的情况下，吃早餐的学生明显高于不吃或少吃早餐者。这是因为不吃早餐的人，大脑就会因营养和能量不足，不能正常发育和运作，久之就会妨害记忆力和智能的发展。

健康早餐的吃法：1.时间要最佳医学研究证明，一般来说起床后活动20-30分钟，人的食欲最旺盛，这是吃早餐是最合适的。早餐与中餐之间隔4-5个小时为宜。7点到8点吃早餐最合适。早餐与中餐以间隔4—5小时左右为好。如果早餐较早，那么数量应该相应增加或者将午餐相应提前。

2. 早餐前应先喝水人经过一夜睡眠，从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分和营养，早餐起床后处于一种生理性缺水状态。如果只进食常规早餐，远远不能补充生理性缺水。因此，早上起来不要急于吃早餐，而应立即饮500—800毫升凉开水，既可补充生理缺水之需，又对人体器官起到洗涤作用，从而改善器官功能，防止疾病的发生。

3.热量供给要适当早餐食谱中的各种营养素的量，一般应占全天的供给量的30%左右。其中对在中、晚餐中可能供给不足的营养，如能量、维生素B1等，早餐应适量增加。且做到粗细搭配，荤素搭配，使食物蛋白质中的8种必要氨基酸组成比例更趋平衡，营养互补。

4. 烹调制作要讲究既要考虑个性生理特点，又要考虑各人的食欲兴趣和口味爱好，最好是热稀饭、热燕麦片、热牛奶、热豆浆，切忌喝冰咖啡、冰红茶、冰牛奶等，油炸食品要少吃。

5.酸碱食物不可偏废不少人早餐习惯吃馒头、油炸食品、豆浆。也有人吃些蛋类、肉类、奶类。虽然上述食品富含碳水化合物及蛋白质、脂肪，但均为酸性食物，若酸性食物在膳食中超量，容易导致血液偏酸性，引起体内生理上酸碱平衡失调，常可出现缺钙症。因此，若能吃点含碱性物质的蔬菜、水果，就能达到膳食酸碱平衡及营养素的平衡。

6.隔夜蔬菜可能发生亚硝酸，对健康极其不利，不要惋惜，坚持扔掉，放在冰箱保质的其余剩饭要回炉再加热。冰箱可不是保险箱。