

## **(一)吃健康早餐**

### **1.吃健康早餐的好處**

#### **(1)控制體重**

許多研究顯示，不吃早餐與體重、BMI或腰圍的增加有關，同時也會增加體重超重或肥胖的風險。2021年Wicherski研究顯示，與每週 $\leq 2$ 天不吃早餐的18歲以上的成人相比，每週超過3天不吃早餐者超重或肥胖的相對風險增加了11%<sup>5</sup>。另有研究顯示，不吃早餐或長時間空腹，會使後續進食時胰島素升高，身體傾向增加脂肪的儲存、增加體重，而有規律吃較健康早餐的人較少有腹部肥胖的情形。因此，除了要每天吃早餐，還要吃得健康才有助於控制體重。

#### **(2)增加認知功能、提升專注力及學習力**

根據2016年英國的研究發現，相較於沒有吃早餐，有吃早餐的人更能有效執行需注意力和記憶的任務<sup>8</sup>。除了每天要吃早餐外，早餐的食物內容及品質也很重要。該研究進一步比較早餐的類型發現，相對於高GI早餐來說，吃低GI早餐可減緩血糖的震盪、促進認知功能<sup>8</sup>。而健康的早餐應包含全穀、蔬菜、豆魚蛋肉、乳品、水果等天然的食物，相對於加工食品來說GI值較低，故每天都要吃健康的早餐，有助於增加認知功能、專注力，進而提升學習力！

#### **(3)減少罹患心血管、慢性疾病的風險**

2019年Lopez-Minguez等人研究顯示，不吃早餐除了會引起飢餓感，還會使後續餐別暴飲暴食，還可能導致體重超標、胰島素阻抗和血壓升高，並增加罹患心血管疾病的風險。此外不吃早餐也與腰圍超標、提升膽固醇、LDL上升等新陳代謝風險有關<sup>9</sup>，因此每天吃早餐才有助於維持身體健康、遠離心血管及慢性疾病。

### **2.吃早餐的時間**

依據研究，早餐的定義是一天當中從最長睡眠醒來的第一餐，進食時間為「睡醒的2-3小時內，但不超過早上10點」或是「在早上5點到9點間進食」。

**因此建議一天要正常吃早、午、晚三餐，每餐間隔約3-4小時，故吃早餐的時間以9點前吃完為原則，但最遲不超過10點。以大專生第一節課程時間為早上8點為例，若睡醒時間約7點，則早餐進食時間應為9點前；而學生無早上8點的課程也建議至少在10點前吃完早餐。**

若吃早餐時間晚於10點，也建議調整午餐的食物份量並正常吃晚餐，以控制一整天所攝取的熱量。避免午餐不吃、餐間以甜飲或零食止餓，使晚餐延後吃而容易晚睡，加上熬夜又可能吃了宵夜，這樣除了營養攝取不均衡外，也容易攝取過多的熱量！

### **3.健康早餐的食物選擇原則**

食物分為六大類，包含全穀雜糧類、乳品類、蔬菜類、水果類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類，所含營養素包括碳水化合物、蛋白質、脂質、膳食纖維、維生素與礦物質等。而一份健康早餐的食物內容應掌握以下原則：

(1)至少含有3種以上的食物類別搭配，才能較均衡攝取營養，如全穀雜糧類+豆魚蛋肉類或乳品類+蔬果類。

(2)避免選擇含有加工製品的食物，如熱狗、培根、香腸等。

(3)避免選擇油炸食品，如炸雞、薯條、薯餅等。

(4)注意抹醬、調味料的油糖鹽含量，如草莓吐司的果醬含有很多添加糖；漢堡麵包或吐司上抹的沙拉醬是使用大量油脂和砂糖製作而成；番茄醬有添加大量的糖以中和酸味、提升風味等。

(5)飲品以原味、無添加糖為主，如鮮奶、無糖優酪乳/優格、無糖豆漿、黑咖啡、無糖茶品等。

#### 4.早餐搭配舉例

場域	較健康		較不健康	
	主餐	飲品	主餐	飲品
超商	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鹽蔥豬肉御飯糰</li> <li>○ 鮮蔬烤雞三明治</li> <li>○ 鮮蔬沙拉+地瓜+茶葉蛋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鮮奶</li> <li>○ 無糖豆漿</li> <li>○ 無糖拿鐵</li> <li>○ 無糖鮮奶茶</li> <li>○ 無糖豆漿紅茶</li> <li>○ 無糖茶飲</li> <li>○ 黑咖啡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 肉鬆御飯糰</li> <li>× 起司火腿蛋三明治</li> <li>× 熱狗堡</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 甜茶飲，如甜紅茶、甜綠茶、奶茶等</li> <li>× 濃縮還原蔬果汁，如柳橙汁、百香果汁等</li> <li>× 果汁飲料，如檸檬紅茶等</li> <li>× 可可飲品，如巧克力牛奶、巧克力麥芽飲等</li> <li>× 甜豆漿</li> <li>× 米漿</li> </ul>
西式早餐店	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 里肌肉蛋漢堡</li> <li>○ 蔬菜鮭魚蛋吐司</li> <li>○ 玉米起士蛋餅</li> <li>○ 洋蔥燻雞厚片吐司</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>× 卡啦雞腿堡</li> <li>× 培根蛋吐司</li> <li>× 薯餅蛋餅</li> <li>× 草莓/奶酥厚片</li> </ul>	
中式早餐店	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 蔬菜蛋餅</li> <li>○ 高麗菜包+荷包蛋</li> <li>○ 菜肉蒸餃</li> <li>○ 饅頭起司蔥蛋</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>× 燒餅夾油條</li> <li>× 豬肉餡餅</li> <li>× 煎餃</li> <li>× 蘿蔔糕</li> </ul>	

版權說明：

本手冊內容（含文字、圖片、圖表）未經書面授權，不得以割裂或任何改變內容完整性之方式利用本著作。申請授權請洽教育部綜合規劃司或財團法人董氏基金會食品營養中心。