


设计营养早餐





现在生活水平不断提高，
吃的食物相当丰富，
还会营养不良吗

答案是肯定的。

原因

现在科学研究表明，饮食科学与人体健康关系密切，饮食中所提供的营养素无论是过多或者不足，都会给人的健康造成危害。

12 十一月 2024



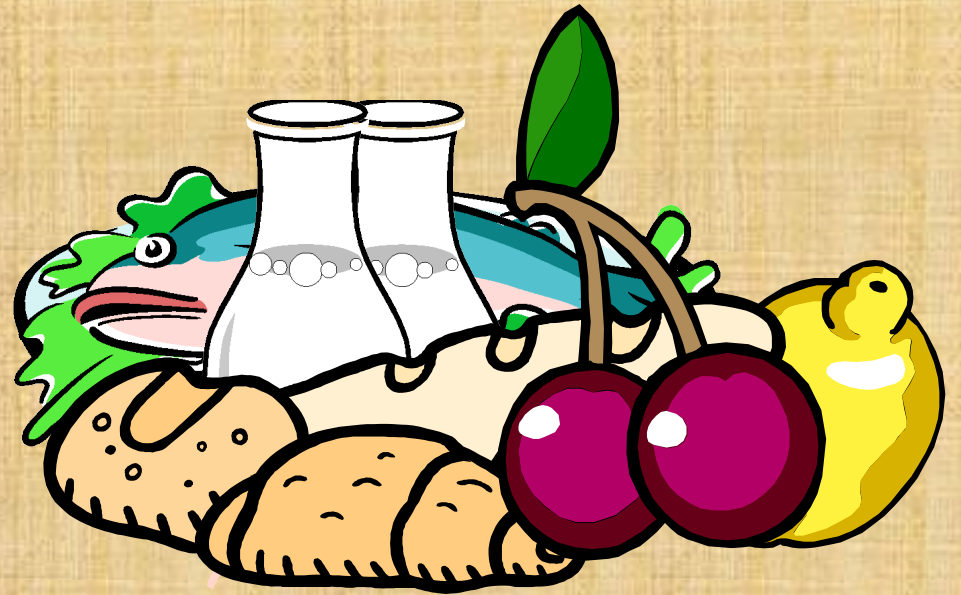
饮食习惯的好坏和饮食结构的合理与否，是您健康的重要保证。





“早上吃得好，中午吃得饱，晚上吃得少”这是我国传统《饮食格言》中精辟，通俗地阐述了一日三餐的饮食原则。

每天一份富有营养的早餐，将会对您一生的健康起着重要的作用。



早餐为什么要吃得好？

一、人体器官也有生物钟。请看消化器官的生物钟例如：



早上5：00~7：00
大肠活动活跃



早上7：00~9：00
是胃的消化机能
发挥最好



早上9：00~11：00
胰腺释放出大量的酶

早餐的重要性

1. 维持人体健康需要40种以上营养素
2. 早餐可决定一天中身体产生的能量大小
3. 早餐可影响一天中的思想，行为和情绪
4. 血液中血糖足够，才能充分供应细胞所需能量，
正常血糖80—120mg/100ml血液
5. 早餐所选择食物，对一天活力有决定性影响

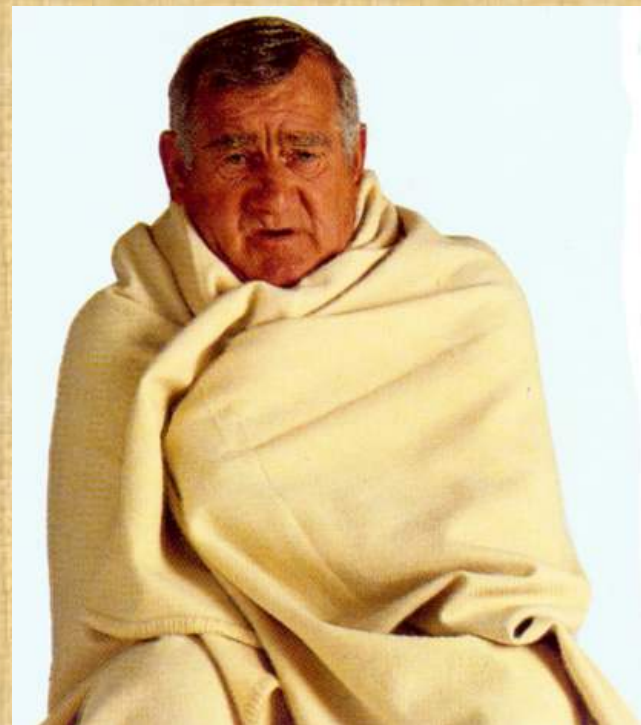
二、不吃早餐的危害

1. 老得快
2. 低血糖
3. 胃病
4. 胆结石
5. 发胖
6. 心血管疾病
7. 营养不良



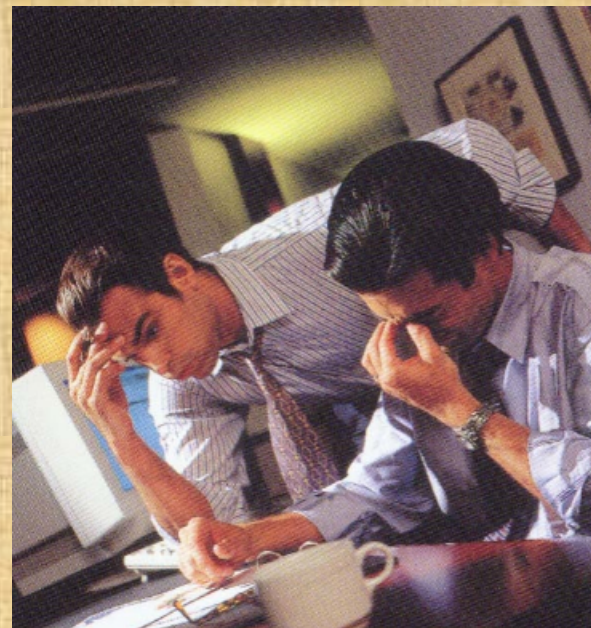
1. 老得快

进入胃的食物，排空时间最慢的脂肪约为6个小时。清晨胃已排空，不吃早餐人体只得动用体内储存的糖元和蛋白质供消耗，经常如此会致皮肤干燥，起皱。看上去老得多。



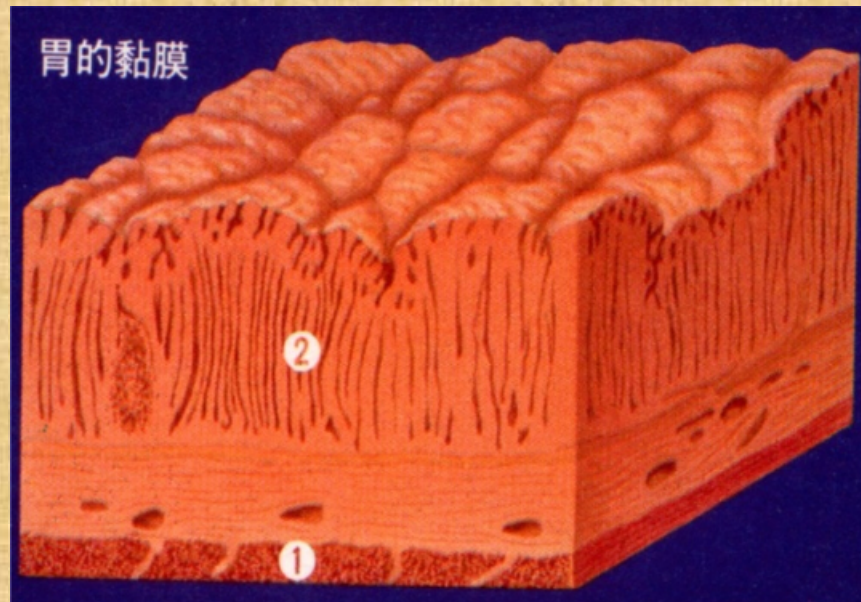
2. 低血糖

早晨起床，胃已处于空虚状态，血糖也降到进食水平，活动后血糖继续下降。此时人体会感到倦怠、疲劳、易怒、反应迟钝，影响工作与学习。（营养学家相关调查表明，许多车祸的发生都与肇事者血糖低反应迟钝有关）



3. 胃病

人在睡眠中，胃仍在分泌少量的胃液，如果不吃早餐，胃液没有食品去中和，就会刺激胃粘膜，导致胃部不适，久而久之会引起胃炎、胃溃疡疾病。



4. 胆结石

胆囊中胆汁经过一夜的浓缩，不吃早餐，仍将继续留在胆囊中，很容易形成结晶，结石。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/828035047022006070>