

早餐真的是一天最重要的一餐吗？

王晓庆

武汉美捷登生物科技有限公司

“民以食为天”，关于吃什么怎么吃，自古以来都是人们所关注的话题。而对于三餐的重要性及吃法，也是众说纷纭各有讲究。有的人坚持“过午不食”，有的人信奉“早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少”，还有人提倡“轻断食”（the Fast Diet，也称“5/2断食法”）的饮食模式。

随着时代发展，我们的饮食习惯也发生了巨大的变化，整天吃吃喝喝已逐渐成为我们生活的“常态”，每天摄取的能量也普遍超标，几乎每个人都希望能减轻一些重量。但由于各种互相矛盾的信息，似乎很难就此定论。

那么，早餐真的是一天最重要的一餐吗？一日之计在于晨，早餐的确是获取更多并储存能量的最佳时期。“但如果你的目标是减肥，那不是真的！”NASM高级健身，C.M.T, C.P.T 及首席健康协调专家 Jerry Genesis 说。不仅如此，专注于食品研究的生物化学家 Terence Kealey 教授甚至认为早餐是危险的一餐。他备受争议的新书 *Breakfast is a Dangerous Meal: Why You Should Ditch Your Morning Meal For Health and Wellbeing* 也激起了研究学者们的辩论，现在已经发行第四版了。

在我们谈论早餐之前，让我们先谈谈减肥的重要关键。第一个重要的关键，你必须在白天胰岛素水平最低，没有高的胰岛素峰值。然后是最高胰高血糖素，它与胰岛素水平成反比。发挥作用的两种重要激素是：胰岛素和胰高血糖素。胰岛素的主要作用之一是帮助调节血糖。然后，胰岛素将向体内的肌肉，脂肪和肝细胞等发送信号，以吸收血液中的葡萄糖，用于获取能量。与胰岛素的作用相反，胰高血糖素是一种促进分解代谢的激素，在允许身体调节脂肪和葡萄糖的利用中起作用。减肥和体重增加是一种荷尔蒙事件，荷尔蒙告诉身体释放脂肪细胞中储存的能量燃烧或储存能量供以后使用。

回到早餐，当你早上醒来时，你的身体已经处于禁食状态或排毒阶段，从过去的晚餐中清除体内毒素和消化废物。此时你身体的胰岛素水平很低，而大多数人往往在早上并不饿，这实际上是你开始燃烧脂肪的好时机。想象一下，你的目标是让你的身体使用其储存的能量，主要是脂肪。现在，如果你早上起床并享用早餐，如面食，香蕉，麦片，橙汁，酸奶和麦片，会刺激你的胰岛素并

完全停止脂肪燃烧过程。你的身体不会利用其储存的能量开始它的一天，它将使用你刚消化的碳水化合物和糖类作为其能量来源。

如果你是一位朝九晚五的办公室工作者，并且没有运动使用你早上摄取的碳水化合物和糖类，那么你的身体将倾向于储存能量以便获得体脂。此外，高碳水化合物早餐会在工作时间内能量急剧下降，也通常伴随着对休闲食品和甜食的渴望。

那么，你说我应该不吃早餐吗？

这取决于你的目标是什么。

如果你是一名马拉松或游泳运动员等竞技体育运动员，计划在早上进行艰苦的训练，那么含有蛋白质，有机谷物和水果的食物将是理想的早餐选择。如果你的目标是减肥，想要瘦身并保持低体脂率，你或许应该以无糖的水或茶开始新的一天，以避免胰岛素飙升；假设你计划吃早餐，最好是含蛋白质的食物和低血糖的水果，如苹果，梨或李子。蛋白质可以减缓糖的消化，因此有助于保持胰岛素水平稳定。

总结一下，早餐真的是最重要的一餐吗？

答案是否定的，无论是否吃或怎么吃都基于你的目标。而小编觉得，不管哪顿最重要，营养均衡及身体健康最重要。

参考文献

- [1] <https://www.msn.com/en-us/health/nutrition/is-breakfast-really-the-most-important-meal-of-the-day/ar-BBLm2Fr>.