

早餐100分 活力100分

俗话说：“早吃好，晚吃少”，营养早餐是健康生活的开始，但人们却总是忽略它，要么不吃，要么不好好吃。

一顿满分早餐应该具备5个条件，即有淀粉类食物、优质蛋白质类食物、富含膳食

纤维和维生素C的果蔬、坚果和健康的烹饪方式。根据这5方面内容，有专家设计了一个营养早餐的评分标准，满分为100分，及格分数为60分，赶快给你的早餐营养打个分吧。

+30分

早餐中有淀粉类主食，总量吃到50克以上，得20分，其中1/3是杂粮或薯类，加10分。



淀粉类主食多指富含碳水化合物的食物，比如面包、燕麦、杂粮等，或者是富含淀粉的豆类，如红豆、绿豆，也可以是富含淀粉的薯类，如马铃薯、山药、芋头等。

这类食物在早餐中的地位非常重要。它们的主要成分是碳水化合物，在人体中，碳水化合物可以转化为葡萄糖，而葡萄糖是人体最主要的能量来源。

此外，淀粉类主食有利于消化液分泌，能促进消化，对肠胃也有保护作用。无论是面包、馒头、包子，还是蒸红薯、小米粥，只要早餐中有其中的一两样，就能有效保证上午的工作效率。

+20分

早餐中有蔬菜，得15分；有水果，得15分；两种食物都有，得20分。



一餐中如果没有水果、蔬菜，那么其膳食纤维数量就很难满足人体所需，而且钾、镁等营养元素也很难达到平衡。但要忙碌的现代人做到早餐中有蔬菜，也不是件容易的事。其实，吃碗蔬菜沙拉，馒头、面包里夹几片生菜、黄瓜，煮面时加些青菜，或把水果洗净带在路上吃，都是简单易行的方法。

+20分

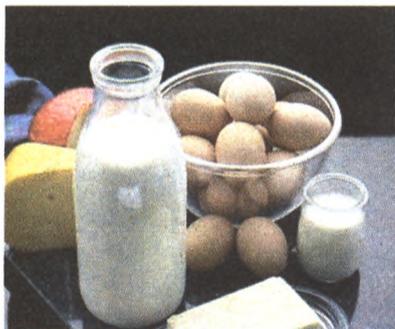
早餐有松子、杏仁等坚果，得15分；有花生、瓜子等油籽类的食物，得15分；两者都有，得20分。



如果想让早餐达到100分，坚果必不可少。少量杏仁、松子或者花生就能提高早餐质量，还能预防肥胖。另外，坚果富含维生素E和多种矿物质，有利于心脏健康。

+30分

奶类100克以上、鸡蛋至少半个、肉或鱼20克，一杯豆浆或几块豆腐，以上高蛋白类食物，吃一种得15分，吃两种及以上，得30分。



食物中蛋白质的质和量、各种氨基酸的比例，关系到人体各种蛋白质的合成与组织更新。因此，早餐中最好要有奶类、蛋类、豆类中的两种，它们不仅能为机体提供充足的蛋白质，让早餐营养更全面，还可延缓胃的排空速度，延长餐后的饱腹感，让早餐更“抗饿”。比如面包消化速度快，若搭配牛奶一起吃，就会好很多。单吃馒头、米饭容易饿，如果配上鸡蛋、豆浆、熟肉、豆制品，饱腹感就会增强。



-15分

使用油炸、烧烤或熏制的烹调方式，请从总分中扣15分

如果您的早餐中有油炸、烧烤、熏制的食品，那么你的早餐质量会大打折扣。油炸的烹饪方式不仅会使营养成分遭到破坏，还会产生多种对健康有害的物质。油条、炸糕等油炸食品热量高，含有较高的

油脂和氧化物，容易导致肥胖，也是高血脂和冠心病的“潜在杀手”。烧烤熏制的食物，尤其是肉类，比如培根、熏肠等，可能会产生致癌物。因此为了保护食物营养，最好选择蒸或煮的烹饪方式。



插图：高冉