



## 減糖從「早」開始，守護健康每一天 撰文／朱美慈營養師

當早上睜開眼的那一刻，是一天新陳代謝的起點。您是否曾經這樣開始一天：一杯全糖豆漿、一塊地瓜麵包，或者是一碗甜味即溶麥片？這些看似無害甚至「有點健康」的早餐選擇，其實隱藏了大量糖分，長期下來，正悄悄推高您罹患三高（高血糖、高血壓、高血脂）與代謝症候群的風險。

「減糖從早開始」不只是飲食建議，更是一種生活方式的轉變。透過調整我們每日的第一餐，就能有效減少身體糖分的負擔，幫助控制體重、穩定血糖，預防多種慢性病的發生。

### 「早餐減糖」有這麼重要？

早餐是一天中第一餐，經過一夜的空腹，身體對營養素特別敏感。如果一早攝取過多糖分，血糖會快速飆升，刺激胰島素大量分泌，久而久之可能導致胰島素阻抗，進而發展成第二型糖尿病。

此外，早上的高糖飲食也容易讓人血糖忽高忽低，並容易在中午前就感到疲憊、飢餓，進而導致過量進食或選擇更多高熱量、高脂肪的食物，還會加速體重上升與脂肪堆積，尤其是危險的內臟脂肪，正是代謝症候群的溫床。

### 您以為的「健康早餐」，可能糖分超標

很多人誤以為「有吃早餐就好」，但其實市售的早餐選項中，許多都藏著高糖陷阱：

- 全糖豆漿／奶茶：一杯含糖飲料糖分可達 30 克以上（等於 6 顆方糖）。
- 果醬吐司／甜麵包：1 片果醬吐司約含 15~20 克糖。
- 即溶麥片、調味穀片：為了口感常加入大量糖與奶精。
- 優格飲品／早餐穀物棒：即使標榜「低脂」，但往往高糖補足風味。

長期這樣進食，不但容易導致肥胖與血糖波動，也會逐漸增加三高與代謝症候群的風險。

## 減糖早餐怎麼吃？五大建議教你聰明選擇

### 1. 無加糖飲品是首選

從喝的開始做改變。選擇無糖豆漿、鮮奶或無糖黑豆漿、黑咖啡或無糖茶，避免含糖飲料，尤其是市售奶茶、果汁、調味乳。

### 2. 選擇原型食物，避開加工甜品

早餐選擇水煮蛋、地瓜、馬鈴薯、無加糖燕麥粥、無糖優格搭配堅果與適量新鮮水果，比起麵包、鬆餅等精緻澱粉，更能提供豐富的營養素與穩定血糖波動。

### 3. 增加優質蛋白質攝取

蛋白質有助於延緩血糖上升，增加飽足感，減少對甜食的渴望。建議早餐中可以包含雞蛋、豆腐、豆漿、低脂肉品如雞胸肉、里肌肉排與低脂無加糖優格或起司等食材。

### 4. 善用低GI碳水化合物

低GI（升糖指數）食物能讓血糖上升速度較慢，建議選擇全穀類如糙米飯、水煮地瓜、燕麥，避免白飯、白麵包等高GI主食。

### 5. 天然甜味替代品

若習慣早餐有點甜味，可以使用適量新鮮水果（如蘋果片、藍莓、香蕉、桑葚）取代加工糖漿。

### 提供簡單三款低糖早餐搭配

**BREAKFAST Menu**

1 30元地瓜+1顆茶葉蛋+1罐無糖豆漿  
天然甜味、低糖高纖；總熱量約350大卡

2 1碗燕麥粥+1杯無糖優格+1匙奇亞籽+1份藍莓  
富含膳食纖維與抗氧化物；總熱量約400大卡

3 1片全麥吐司+1/2顆小酪梨+1顆煎蛋+無糖茶  
低GI、健康脂肪與優質蛋白質；總熱量約400大卡

## 減糖習慣建立，不只一日之功

許多人會問：「早餐不吃糖，會不會沒精神？」其實相反，當您養成低糖飲食習慣後，血糖穩定了，能量會更持久，也不容易有午餐前嗜睡、暴食的情況。

減糖不是剝奪享受，而是回歸**食物的原味與營養本質**。身體會告訴您，減糖後不只瘦下來、數字變漂亮，精神也會更好、思緒更清晰唷。

## 從第一口開始守護健康

減糖，不需要一次做到 100 分，而是從每一個「選擇」開始累積健康。早餐是一天的開始，也是飲食控制的關鍵起點。透過「減糖從早開始」，我們可以有效降低罹患三高與代謝症候群的風險，活得更有活力、更有品質。

從明天起，試著為自己準備一份簡單、低糖又營養的早餐吧。當您願意為自己做出這個改變，身體自然會回報您最好的狀態。

如果您想要進一步了解個人化的低糖飲食規劃，歡迎找營養師諮詢，我們將依據您的健康狀況與生活型態，量身打造適合您的飲食建議。