

健康活力的一天

營養師 陳昭秀

健康活力的一天，從早餐開始！

在分秒必爭的現代生活，現代人每天都跟時間賽跑，因此能多擠出一分鐘睡覺，就盡量拖延一分鐘清醒，於是將準備早餐的時間節省起來，甚至吃早餐的時間也往往就這樣被犧牲掉。如果您打的是這樣的如意算盤，那可就大錯特錯了。

經過一晚的休息，身體已經將所有的食物消化代謝，早晨是血糖最低的時候，如果沒有適當的食物補充，供給大腦的葡萄糖就不夠了，這時候很容易感到疲勞，注意力也不易集中，工作或者學習效率將會大打折扣；更嚴重的是，血糖低，除了刺激交感神經亢進外，心臟肌肉所需熱量又不足，容易造成心肌損傷，而且身體為維持早晨的活動，會將體脂肪轉換成血脂肪，增加血液粘度，對心臟負荷而言無異是雪上加霜。其實這些老掉牙的理論，大多人都聽過很多次。但是，要如何克服瞌睡蟲來實行這麼棒的事情，真是一大學問。

其實，從準備到吃完早餐只需花 5-15 分鐘，只是看聰明的您想不想做？如何聰明的選擇或自備一份方便活力的早餐。

首先我們從如何選擇一份優質早餐開始。所謂優質早餐，至少需包括蛋白質類及澱粉質類食物，如果還加上蔬菜類及水果類那就更棒了，並且請注意儘量少選擇太油膩的食物，免得讓剛睡醒的胃腸一下子就要它努力工作，增加負擔。因此去早餐店面對琳琅滿目的選擇，心理應該就會有點底；例如：三明治加低脂奶、包子配豆漿、鹹粥、手捲壽司加低脂優酪乳、漢堡配新鮮果汁…等，都是不錯的搭配。若再加上現在流行的精力湯或果菜汁，包您一早起來精神百倍，做事更有效率。

如果您是很賢慧或者很勤儉的人，想自己動手 DIY 做早餐，其實也有很多簡單方便的方法。以下介紹幾個不錯的點子，讓大家有個方便的開始：

囫圇吞棗餐一泡一大杯熱牛奶，再加上穀片、綜合種子、葡萄乾。

所謂”綜合種子”即是將瓜子、南瓜子、核桃、杏仁等多種堅果類混合在一起，現在市場也有混合好的在販賣。而穀片也可換成綜合穀粉（包括：芝麻粉、黃豆粉、黑豆粉等……），食物種類越多越好，甚至您還可以加上新鮮蘋果丁、奇異果片、草莓。如果您只想花最少的時間，就可以選擇這種餐，在前一天晚上把所有的配料混合在碗中，第二天早上只需按熱水器，用湯匙拌一拌就好了，而且只須您半清醒的頭腦就可輕鬆完成。

DHA 聰明餐—吐司夾鮭魚

在前一天晚上先將洋蔥切末，和水煮鮭魚混合即可。如果您想更豐富一點，還可加上玉米粒、萵薺末、一點點的美奶滋及黑胡椒，次日早上只要兩片吐司一夾就可輕鬆上路；或者更講究一點，起床後，先將吐司放入烤箱，之後去刷牙洗臉，逛完廁所出來時，就有香脆的烤吐司等著您去享用嘍！

野菜瘦身餐—烤起士吐司夾生菜

同樣用烤吐司，但可以加上一片起士，增加蛋白質的營養；中間則改夾苜蓿芽、蕃茄片、紫色高麗菜絲、紅黃甜椒絲、葡萄乾等，各種顏色的蔬菜不僅可以刺激視覺，引起想吃的慾望，更可以獲得各種具有高抗氧化力的植物色素。當然您也可以用饅頭、春捲皮、刈包，換換口味。

比薩風味餐—準備一片厚片吐司，加上混合蔬菜丁，上面覆蓋拔絲起士（如果找不到，用一般的吐司起士片也可以），放入烤箱即可。當然比薩的內餡可依各人喜好去變化；如果您跟我一樣偷懶，那就只放混合蔬菜丁，完全不需處理。若是想更美味一點還可加上洋蔥末、罐頭的切片鳳梨、火腿丁…等。

燜燒鍋餐—各式粥品

前一天先煮滾，放入燜燒鍋中，經過一晚，次日早上加上一點蔥花、皮蛋或油條，就是一碗熱騰騰的美味早餐粥；只是熱粥可能要花些時間去吃它。

中式電鍋餐—蒸包子、碗糕、菜頭糕再配上海帶苗蛋花湯、或味噌豆腐湯也是不錯的組合。

林林總總的介紹那麼多，相信聰明的您腦海已浮現一幅簡易又營養的早餐圖樣，就從現在起開始身體力行吧！尤其是正為身材苦惱而努力瘦身的的朋友們，省去一餐高熱量的宵夜、換成一頓活力早餐，不但不會讓脂肪屯積，還會讓您的身材更健美、精神更充沛。您心動嗎？不如就馬上行動吧！