

不吃早餐對健康的影響！

易出現疲勞、精神不集中、易怒等問題及容易發生下列情形：

1、注意力不集中，工作效率降低：

從入睡到起床，是一天當中停止進食最長的一段時間，若沒吃早餐身體中無法提應血糖，導致腦部血糖過低，會感到疲勞，造成反應遲鈍、注意力不集中和精神萎靡的症狀。

2、容易罹患消化道疾病：

沒吃早餐，中晚餐容易吃過量，餓一頓，飽二頓，攪亂了消化系統的規律運作，易誘發腸炎等腸胃道疾病。

3、膽固醇增加：

不吃早餐者，血液中的膽固醇含量比每日吃早餐者高出 33%；而高膽固醇患者，血管中容易有脂肪紋，它是粥狀動脈硬化的早期徵兆。

4、容易罹患膽結石：

人在空腹時，體內膽汁中的膽固醇濃度特別高，在正常吃早餐的情況下，膽囊收縮，膽固醇會隨著膽汁排出；相反，膽囊不收縮，長此以往，膽囊就容易形成膽結石。

5、導致肥胖：

當我們處於空腹時，身體內儲存能量的保護機制增強，再度攝取食物時很容易被吸收，不論是澱粉、蛋白質甚至是油脂，更容易囤積成皮下脂肪，造成身體肥胖。

6、皮膚乾皺和貧血：

不吃早餐，人體只能動用體內儲存的肝醣和蛋白質，長期下來會導致皮膚乾燥、微細皺紋開始產生、蛋白質不足亦造成貧血，加速身體細胞及器官衰老。

7、免疫系統下降；容易罹患感冒及心血管性疾病：

經常不吃早餐，容易造成營養失衡、營養不良等問題，而導致人體抵抗力下降，增加罹患感冒和心血管方面各種疾病的風險。

♥衛保組與你共享健康♥



護心飲食——遵守健康飲食原則

1. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足
2. 健康體重要確保，熱量攝取應控管
3. 維持健康多活動，每日至少 30 分
4. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月
5. 全穀根莖當主食，營養升級質更優
6. 鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬
7. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康
8. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工
9. 購食點餐不過量，份量適中不浪費
10. 當季在地好食材，多樣選食保健康
11. 來源標示要注意，衛生安全才能吃
12. 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝

資料來源自原行政院衛生署食品藥物管理局國民飲食指標手冊

♥衛保組與你共享健康♥