

聰明吃早午餐 輕盈無負擔

文、圖/營養科 洪雅菱 營養師

近年來吹起了早午餐的風潮，各種風格的早午餐店林立各大街小巷，每到休假日，人們起床時間較晚，吃早餐時間延後而成了早午餐。早午餐的種類其實非常的多樣化，但大多是高糖、高鹽又高油的菜色，如此吃下肚，真的可以充滿活力地展開新的一天嗎？下面就讓營養師來一一破解早午餐的潛在危機。

早午餐的危害

早午餐可溯源至19世紀的英國，起初為了早起的獵人狩獵後準備的餐食；到了1930年代，迅速的在美國流行，因起源自西方國家，常見的菜色大多屬於西方文化的飲食：

- 1.火腿、熱狗、德國香腸等加工肉品，口味上屬於鹹度較高的食物，因加工過程添加了鹽巴、硝酸鹽等合法的食品添加物，除了調味外，也具有延長保存及抑菌的效果，但加工肉品吃下肚，同時也吃下了過多的鹽份，以及不必要的化學添加物，這樣真的健康嗎？
- 2.美味的蛋類料理一向廣受喜愛，也是常見的早午餐菜色，如：滑嫩的起士炒蛋、厚實的煎蛋捲或是班尼迪克蛋等，在烹調時往往使用了大量的油脂，通常肉眼無法辨識是否過油，其實「蛋」是很容易吸附油脂的，所以在選擇蛋類料理時，絕對不容忽視其中含油量的這個重點；此外，在製作蛋類料理，往往會使用2~3顆全蛋，對於高膽固醇血症患者來說，已經把一週建議攝取的蛋食用量，一次吃下肚了，這樣隱性的危害很容易被忽視。



▲上圖為煎蛋捲，一份蛋捲，往往使用2~3顆蛋烹調而成。

- 3.裹上雪白的糖粉、或是塗上香甜果醬的吐司和鬆餅，還有擠上香濃焦糖醬的咖啡都含有過多的精緻糖。攝取過量的「糖」除了會使血糖升高，根據研究顯示過多糖分攝取，雖在腸胃道快速被吸收並且獲得了能量，但血流集中在腸胃道，而腦部血流量減少，便容易感到疲勞，嚴重者可能出現頭痛或情緒起伏過大的情況，甜蜜的滋味通常使人流連忘返，卻不知道背後隱藏著巨大的危害。
- 4.一份看來營養均衡的早午餐，往往少不了生菜沙拉和水果，但蔬菜水果又是哪邊有問題呢？就是旁邊所附的「醬料」！一直以來，生菜沙拉搭配著沙拉醬是亙古不變的道理，但沙拉醬主要含有大量的油脂，不管是千島醬、凱薩醬或者蜂蜜芥末醬，都是使用含有過多油脂的美奶滋調製而成，所以生菜沙拉的醬料，建議要酌量攝取，或者以和風醬或優格作為替代品，這樣搭配才是健康又無負擔的組合喔！



▲一份均衡的早午餐，建議選擇蔬菜水果量多的，但附的醬料建議酌量使用。

如何正確吃早午餐

- 1.若真的比平常用早餐的時間來得晚，建議可先喝杯鮮奶或豆漿，墊墊胃，因為一整晚未進食，可能會有低血糖的危險，同時也避免太餓吃下過量的食物。
- 2.選擇原態食物的菜色，意指未經加工、過多的調味，看得到原先樣子的食物。
- 3.麵包選擇全穀雜糧類的，若是可以帶點堅果更好喔，避免使用沾有過多糖漿、醬料的吐司麵包。
- 4.肉類的部分，以海鮮、瘦肉為主，避免選擇培根、火腿、德國香腸等加工肉品。
- 5.蛋品選擇不使用油脂烹調而成的溏心蛋、或水波蛋，若是怕太生可請店家調整熟度，變成水煮蛋也是很好的選擇。
- 6.生菜沙拉的醬料可選擇清爽的和風醬，若是無法選擇，建議酌量使用，可避免攝取過多的油脂。
- 7.若是水果帶皮，有助於增加膳食纖維的攝取。通常外食族較不容易天天吃到水果，所以早午餐裡有出現水果，會使這餐營養更加的均衡。

- 8.飲品的部分，盡量避免含糖飲料，可選擇黑咖啡或無糖茶，可以消除油膩，促進新陳代謝；抑或是無加糖的新鮮現榨果汁，作為當天沒有吃到水果的替代方案，當然，選擇不過濾有助於營養素和纖維的保留。

以上幾點是針對如何健康吃早午餐的建議，希望大家即便是在休假日也可以吃的健康又營養，活力滿滿的度過美好的假期。



▲上圖為雜糧堅果吐司，搭配瘦肉、溏心蛋及豐富的生菜沙拉及水果。



▲上圖為雜糧漢堡麵包搭配新鮮蔬果，使用和風醬作為沙拉沾醬。