

該不該吃早餐？

你是不是沒再吃早餐呢？起床太晚、太趕沒時間，或是為了省錢減肥而沒時間享用一天中最重要的一餐-早餐。有專家指出睡眠的時候代謝降低，可以不吃東西很長一段時間，是因為身體處於休眠狀態，但是在醒來之後，從睡眠中的放鬆變成運轉，正是需要能量的時候，所以必須吃早餐。

在英文當中，早餐的英文叫做 breakfast，意旨打破(break)禁食(fast)，有些人會覺得早餐是一天當中的第一餐；一部分的人認為早上十點以前才是早餐，但不管怎樣，專家建議選擇一份碳水化合物，再搭配蛋白質，可以吃得健康又有飽足感。

對於不吃早餐減重的做法，規率的吃早餐對減重其實很有幫助，雖然不吃東西量體重會變瘦，但當你開始進食時，身體就會吸收得更多，因為他缺乏營養。然而空腹時間太長，很容易導致血糖上升，而分泌更多胰島素，讓脂肪更容易堆積，就會肥胖。根據 1994 年美國人的健康資料，發現沒有吃早餐的人整天攝取的熱量也偏高。

長期下來吃早餐對於身體上心血管、糖尿病風險較高，外國研究證實：在 20-35 歲女性膽石症患者中，有 80%-90%都有不吃早餐的習慣。不吃早餐也會造成精神不佳、反應遲鈍、無法專注地做事情，低血糖而感到疲憊。早上的胃是空的，但他還是會繼續運轉去摩擦，這樣有損胃黏膜，長期下來也會造成胃痛，導致消化系統疾病而引起營養不良。

不管你是因為什麼原因而不吃早餐，但是你想想，一天之計在於早晨，如果有美好的早晨，美好的開始，那將會是美好的一天。

參考資料:

不吃早餐能減重、吃早餐能穩定糖：

<https://m.commonhealth.com.tw/article/83338>

早餐一定要吃?<https://health.udn.com/health/story/6037/4835546>