

早餐没吃够蛋白质更容易发胖



明明吃了早餐,可没过多久就又饿了,为什么会这样?科学家发现,早餐如果蛋白质摄入不足,就会让人饿得快,这很可能会导致全天能量摄入超标,从而更容易发胖。

早餐蛋白质没吃够 可能会带来两个问题

早餐蛋白质摄入不足,可能会带来两个问题:一是导致全天能量摄入增多,饮食结构不好;另一个是更容易发胖。

1.早餐蛋白质没吃够,会增加全天能量摄入

研究人员曾花13个月时间跟踪记录了9341名中年人的吃饭情况,重点观察他们早餐蛋白质摄入量是否足够,以及蛋白质摄入量对后面几顿饭产生的影响。

研究人员把全天饮食分成三个时间段(早、午、晚),分析每顿饭的关联,最后发现:早餐蛋白质比例高,全天能量摄入少,健康食物摄入多;早餐蛋白质摄入不够,接下来全天会食用更多的饱和脂肪、糖或酒精等高能食物,并且能量摄入高,饮食质量低。

也就是说,早餐要是蛋白质没吃够,身体会以为你“闹饥荒”了,就算后面吃了三顿大餐,还是会暗示你往嘴里塞高能食物……科学家表示,这种情况是“蛋白质杠杆作用”——早上欠的蛋白“债”,会在当天“督促”补充回来。

2.早餐蛋白质没吃够,更容易发胖

提高早餐中蛋白质的比例,不仅会让全天的能量摄入减少,超重者体重和体脂也会掉得更快。有研究人员找来57名体重偏高的青少年,分成三组测试早餐对体重的影响:

■ 第一组:每天吃高蛋白早餐(约35克蛋白质)

■ 第二组:吃普通早餐(如面包、麦片)

■ 第三组:直接不吃早餐

实验结果显示,在持续12周的观察中,每天坚持吃高蛋白早餐(约含35克蛋白质)的青少年,身体自动“少吃”了大约400大卡能量(接近一顿正餐的量),平均减掉0.4公斤纯脂肪,其中效果最明显的人甚至减了近1公斤;而吃普通早餐或直接不吃早餐的青少年,不仅没瘦,体重反而悄悄上涨,部分人还出现了“越饿越想零食”的情况。

早餐吃多少蛋白质才算够?

蛋白质消化慢,饱腹感强,有利于控制体重和体脂。另



外,根据2023年发表在《生理学报告》一篇关于高蛋白饮食与胰岛素分泌的综述,蛋白质会促进胰岛B细胞分泌胰岛素,胰岛素有利于降血糖,这样血糖就不会在餐后大起大落。可见,早餐增加一定比例蛋白质,有利于血糖的稳定。

早餐要摄入多少蛋白质,才能满足需求?

根据最新版的《中国居民膳食营养素摄入量》,成年女性建议每天蛋白质总量是55g,男性是65g。根据早餐占全天比例的30%来看,一顿合格的早餐,女性和男性分别要摄入至少16.5g和19.5g的蛋白质。

但如果想要达到减重、控血糖的效果,这个比例还得提高。根据多项不同的研究结果显示,早餐蛋白质达到25g左右,对控制食欲、帮助减重更有效。

想搭配高蛋白早餐,可以这样做

早饭怎么吃,可以达到25g以上蛋白质的量?

首先得知道哪些食物的蛋白质丰富,将其作为早餐的备选,再从这些食物中抽出不同类型来进行组合,以保证我们每顿早餐摄入25g蛋白质,同时兼顾饮食多样化。

1.常见高蛋白食物

奶蛋肉鱼、豆类、谷物类等蛋白质含量都不少,其中豆类的蛋白质虽然是植物蛋白,但消化吸收率高,属于优质蛋白。

根据国人的早餐习惯,我们总结了几类优质蛋白质来源食物,大家可以根据需求进行组合。

2.高蛋白早餐,可以这样组合

早起做饭版:可以煮碗热乎乎的面条,放一把龙须面(100g),打个荷包蛋,配上香菇、胡萝卜丝,出锅撒上小葱和一些调料,最后在面条上放几片酱牛肉。

“懒人”快手版:酱肉包:1个。牛奶燕麦片:1碗,2勺即食燕麦片,倒入牛奶,微波炉内加热1分钟。即食豆干:2小袋。圣女果:6~8颗,补充维生素和膳食纤维。

晚起便利店版:1个鸡蛋火腿三明治、1杯拿铁、关东煮一串鱼丸。

以上推荐是针对蛋白质的搭配,但对于早餐,不仅要吃够蛋白质,更要吃得丰富,一顿营养充足的早餐通常应该包括4类食物:

①谷薯类:如馒头、花卷、米饭等,主要提供碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质,是能量最经济的来源;

②肉蛋类:如蛋、猪肉、鸡肉、牛肉、鱼肉等,主要提供脂肪、蛋白质和多种维生素、矿物质;

③奶豆类:如纯牛奶、酸奶、豆浆等,主要提供优质蛋白质、维生素和矿物质;

④果蔬类:如西红柿、黄瓜、菠菜、苹果、香蕉等,主要提供多种维生素和矿物质。

而且,早餐还要注意摄入足够的碳水化合物,这样才能给大脑提供充足的能量。所以,孩子和脑力劳动为主的上班族们更要吃好吃好主食。

现在,是不是有人已经在回想:自己每天的早餐达没达标?

从今天开始,别再随便对付了,好好吃早餐,或许慢慢你会发现,食欲开始变得“讲道理”了,那些“下午茶暴食”“深夜馋嘴悔恨”的剧情,也将就此改写。

据央视

有这10个特征和习惯,你可能是“防癌体质”



你知道吗?癌症也有“克星”!研究发现,拥有这10个特征和习惯的人,癌症风险大大降低。哪怕只占3个,身体也能筑起一道“抗癌防线”!

癌细胞“讨厌”1种身材: 匀称的身材

你的好身材可能就是最好的“抗癌药”!研究发现,匀称的身材是癌细胞的“天敌”,让癌症风险直接大打折扣。

2023年,世界卫生组织国际癌症研究署等机构研究人员发表的研究表示,超重或肥胖的年龄越早,患18种癌症的风险就越高。

简单来说,成年人(18~40岁)如果超重或者肥胖的时间更长、程度更严重,而且年纪轻轻就开始肥胖了,那么得18种不同癌症的风险会增加。这些癌症包括子宫癌、肾癌、白血病、肝癌等等。特别是白血病、非霍奇金淋巴瘤、膀胱癌,这几种癌症是首次被发现与肥胖相关。

癌细胞“讨厌”2种饮料: 无糖的茶和咖啡

如果你是无糖咖啡或无糖茶的忠实粉丝,那可真是赚到了——研究发现,这些饮品可能是癌细胞的“克星”。

2025年3月,哈尔滨医科大学的研究人员发表的一项研究发现,每天喝超过两杯无糖咖啡(一杯约250毫升)的人,得癌症的几率比那些完全不喝的人低5%,死于癌症的风险更是低了11%。喝无糖茶的效果更明显——得癌症的概率低6%,死于癌症的风险低16%。

研究人员分析各类癌症时,发现爱喝纯茶相当于给肺部穿了一件“防护服”:每天喝两杯以上无糖茶的人,呼吸系统癌症的风险能减少41%,死于癌症的风险也减少40%。

癌细胞“讨厌”3个习惯: 不碰烟酒、规律运动、健康睡眠

■ 不碰烟酒

烟酒均为1类致癌物。烟草包括吸烟、吸二手烟、无烟烟草以及各种烟草制品等;酒精包括所有含酒精的饮料饮品,与酒精饮料摄入有关的乙醛、含酒精饮料中的乙醇等。

癌细胞最怕你“滴酒不沾、烟灰不染”,远离烟酒能大幅降低癌症风险。

■ 规律运动

2022年,一项研究发现,日常多做运动能降低得癌症的风险,包括整体患癌、肺癌和结肠直肠癌。

数据显示,与身体活动量最少的1/4参与者相比,身体活动量最多的1/4参与者:整体患癌风险降低11%;肺癌患病风险降低25%;结肠直肠癌患病风险降低26%;其他类型癌症风险也略有降低。

世界卫生组织建议,成人最好每周至少从事150分钟的中等强度身体活动,或75分钟的高强度身体活动,低于这个标准的人即被认为是身体活动不足。

■ 健康睡眠

2023年,期刊《癌症》上发布了一项关于国人的睡眠习惯的研究发现,睡眠时间过短与癌症风险升高密切相关。

数据显示,睡得短的人得癌症的风险更高。跟那些每晚睡7~8小时的人比起来,每晚睡不到7小时的人得癌症的风险要高出69%。跟那些每晚睡6~8小时的人比起来,每晚睡不到6小时的人得癌症的风险要高出41%。

癌细胞“讨厌”4种食物: 西兰花、豆制品、胡萝卜、蘑菇

■ 西兰花

2024年发表在《营养素》上一篇文章分析了超70万人的研究发现,多吃西兰花有助于降低总体癌症风险。数据显示,多吃西兰花,总体癌症风险最多能降低36%。

■ 豆制品

2024年《营养素》期刊上发表的一项研究显示,多吃豆制品或大幅降低癌症风险。其中大量摄入豆制品、豆腐、豆浆分别与癌症风险降低31%、22%、25%相关。

具体来说,每天增加150克豆制品,与癌症风险降低35%相关,每天增加100克豆腐,癌症风险降低32%,每天增加30克豆浆,癌症风险降低46%。

■ 胡萝卜

2023年,《食品科学与营养学评论》发表了一项涉及470万名参与者的研究发现:每天吃点胡萝卜,可以有效降低癌症发病风险。与不吃胡萝卜的人相比,每周吃400克胡萝卜,可以将癌症风险降低20%,即使每个星期只摄入60克胡萝卜,也可以将癌症风险降低4%。

■ 蘑菇

2021年发表在《营养学进展》上的研究显示,吃蘑菇可降低患癌风险。与从不吃蘑菇的人相比,每天吃18克蘑菇的人患癌风险降低45%。尤其是日常爱吃蘑菇的人,患乳腺癌的风险会显著降低。

据央视