

caishu11 / March 26, 2013 11:16AM

## [早餐的陷阱，你中招沒有](#)

不正確的早餐方式，會讓妳的健康受傷害。以下5種早餐組合，是最為常見的，但它們都各有其營養陷阱，看看妳是否避開了呢。[\[url=http://dfjkflsj.dtiblog.com/blog-entry-23.html\]](http://dfjkflsj.dtiblog.com/blog-entry-23.html)[\[color=white\]\[size=1px\]都是肉\[/size\]\[color\]\[url\]](http://congemeil.buzzlog.jp/e258048.html)[\[color=white\]\[size=1px\]る少女\[/size\]\[color\]\[url\]](http://coco888.namjai.cc/e101703.html)[\[color=white\]\[size=1px\]女孩\[/size\]\[color\]\[url\]](http://coco888.namjai.cc/e101703.html)

### 壹、面包牛奶族

營養陷阱：血糖上升快，易疲倦面包不論鹹或甜，油脂含量都不少，而且糖分太多，又經過精緻加工，營養價值不高。含糖量太高的早餐會讓血糖很快升上來，又很快降下去，容易導致疲倦、精神不濟等症狀。[\[url=http://yaplog.jp/abott/archives/21\]](http://yaplog.jp/abott/archives/21)[\[color=white\]\[size=1px\]雪落無聲\[/size\]\[color\]\[url\]](http://blog.livedoor.jp/abottyu/archives/25878043.html)[\[color=white\]\[size=1px\]幸福\[/size\]\[color\]\[url\]](http://abottyu.livejournal.com/5005.html)[\[color=white\]\[size=1px\]情何以堪\[/size\]\[color\]\[url\]](http://abottyu.livejournal.com/5005.html)

#### 如何健康吃

1. 少吃夾餡面包，其熱量、油脂量比起白面包更高。
2. 想吃甜面包，不妨選擇全麥吐司抹1小匙果醬，但要避免每天塗抹奶油、花生醬等，否則會增加反式脂肪的攝入。
3. 兩片烤面包夾壹片低脂乳酪，再喝壹瓶低脂牛奶或優酪乳，是比較這當的選擇。如將生菜、番茄、小黃瓜夾著吃，營養會更均衡。

### 二、燒餅油條族

營養陷阱：油脂過高，易發胖壹個燒餅的熱量約為230 ~ 250 卡，其中約25%的熱量來自于脂肪。而油條是高溫油炸食品，不僅油脂偏高，較難消化，而且食物經過高溫油炸之後，營養素會被破壞，還會產生致癌物質。

#### 如何健康吃

1. 壹星期食用不宜超過1次，而且當天的午、晚餐必須盡量清淡，不要再吃炸、煎、炒的食物。
2. 由于早餐缺乏蔬菜，另兩餐要多補充。不妨選擇夾青菜的燒餅。
3. 建議搭配喝不加糖的清豆漿，或只加少量的糖，以免吃進過多的糖。

### 三、清粥小菜族

營養陷阱：缺乏蛋白質，鈉含量偏高清粥小菜雖沒有油脂高的問題，但配粥的醬菜、豆腐乳等往往太鹹，鈉含量太高，且加工食品添加防腐劑，常吃容易傷害肝、腎。而且此種搭配缺乏蛋白質。