

早餐喝啥讲究多



牛奶、豆浆、粥……早上，来一份液体食物，不仅有助补充水分，还能滋润口腔和食道，减少噎塞感，肠胃也会更舒服。每种液体食物各有优缺点，在搭配固体食物时也有一定讲究。

牛奶。牛奶富含优质蛋白质和钙，非常适合有骨质疏松风险的人饮用。牛奶搭配主食(面条、馒头、包子等)、果蔬，再加少量动物性食物(酱牛肉、煮鸡蛋等)和坚果，就是一顿营养丰富的早餐。注意首选全麦面包、全麦馒头等，少吃白面包、白馒头，不仅有助控制血糖，营养也更丰富。如果喝纯牛奶腹痛、腹泻或腹胀，可能是乳糖不耐受，可以选零乳糖的牛奶或酸奶。需要说明的是，市场上常见的早餐奶，比如燕麦牛奶、谷物牛奶、核桃牛奶，大多属于调制乳。跟纯牛奶相比，其优点是，添加了谷物粉或是坚果粉，强化了某些营养素，并且口味往往更好；缺点是，蛋白质含量降低了，还可能额外加了糖。因此，如果本来就有喝纯牛奶的习惯，没必要专门换成早餐奶。还有些早餐奶根本不是传统意义上的“奶”，而是乳饮料，它们的配料表中排在第一位的是水，这样的

早餐奶蛋白质和钙含量更低，糖含量很高，不推荐饮用。

豆浆。除了优质蛋白质，豆浆还含有大豆异黄酮、大豆卵磷脂、豆固醇等成分，有助控制血糖和血压。不加糖的豆浆热量低，饱腹感强，喝了不容易饿，尤其适合想要控制体重的人。跟牛奶一样，豆浆也需要搭配主食、果蔬和动物性食物。如果搭配油条，建议只吃半根，再加一份清淡的蔬菜沙拉(可以撒点玉米粒、红腰豆，增加粗粮摄入)和一个煮鸡蛋。豆浆含有棉子糖、水苏糖等低聚糖，有助肠道中的有益菌增殖，但对于消化不良的人来说可能会引发胀气等不适。因此，容易腹胀的人要少喝豆浆。

粥。经过熬煮，粥中的淀粉粒充分崩解，更易被消化吸收。但是早餐只喝粥营养太单一，搭配鸡蛋等富含蛋白质的食物，再加些新鲜果蔬，才算营养丰富的早餐。大米粥、南瓜粥、小米粥等

易于消化吸收，适合老人、小孩及消化功能不好的人，杂粮粥(在大米或小米基础上加入燕麦、红豆等全谷杂豆)升糖慢、饱腹感强，适合需要控制体重以及血糖偏高的人群。需要特别提醒的是，消瘦的人要少喝稀的大米粥，否则容易导致能量和营养摄入不足。

疙瘩汤。疙瘩汤的主要成分是淀粉，能快速给人提供能量。做疙瘩汤可以放很多种食材，其中最经典的是西红柿和鸡蛋，还可以加入青菜、香菇、木耳、虾仁、肉丝等。这种疙瘩汤集肉、蛋、蔬菜、面食于一身，不但色彩艳丽、美味可口，还符合食物多样化的要求，连汤带菜一起食用，能避免营养素流失，适合绝大多数人。

咖啡。咖啡富含咖啡因，早上喝有助提神醒脑。面包配咖啡是西式早餐中最常见的，方便快捷，可营养太单一。面包如果选择不当，还可能带来较高的糖油摄入。面包最好选择不加

糖、脂肪含量较低的，例如大列巴、全麦面包等，少选奶油面包、牛角包、肉松面包等花样面包。咖啡应选择不加糖的，可以加些牛奶。在此基础上，再搭配一个鸡蛋、一份果仁青菜，营养更均衡。或者直接搭配有菜有肉的三明治，更省事。需要提醒的是，咖啡因会刺激胃酸分泌，因此不建议空腹喝咖啡，最好是吃完其他食物后再喝。

果蔬汁。果蔬汁富含维生素和矿物质，如果不去渣还富含膳食纤维，有助预防便秘。但其缺乏蛋白质，如果榨汁时蔬菜多水果少，碳水化合物含量也不够，应该搭配鸡蛋、酱牛肉等高蛋白食物以及全麦面包等高淀粉食物。喜欢喝果蔬汁的人最好用料理机自己榨，额外添加糖的果蔬汁饮料就别喝了。

首都医科大学附属北京朝阳医院 营养科营养师 宋新
生命时报官方网站

哪种禽下的蛋好

蛋类是百搭食材，适合煎、煮、炒、炖、腌等多种烹饪方法。人们常吃的有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋，它们在营养上有哪些区别？

蛋白质。就蛋白质含量而言，鸡蛋最高，平均为13.1克/100克，鸭蛋和鹌鹑蛋其次，为12.6~12.8克/100克，鹅蛋最低，为11.1克/100克。其中，鹌鹑蛋的鲜味氨基酸(天冬氨酸、谷氨酸、甘氨酸等)含量最高，味道更鲜美，鸭蛋其次，然后依次是鸡蛋和鹅蛋。

脂肪。蛋类的脂肪主要集中在蛋黄，因此咸鸭蛋都是蛋黄在流油。鸡蛋的脂肪含量最低，为8.6克/100克，鹌鹑蛋为11.1克/100克，鸭蛋为13克/100克，鹅蛋的脂肪含量最高，可以达到15.6克/100克。就胆固醇含量而言，鹌鹑蛋在4种常吃蛋类中最低，为515毫克/100克，鹅蛋最高，为704毫克/100克，鸡蛋和鸭蛋的含量位于二者中间，分别为648毫克/100克、565毫克/100克。

维生素。蛋类含有丰富的B族维

生素、维生素A、维生素D等，不同蛋类维生素含量略有不同。鸡蛋的维生素D含量可达到80个国际单位，是所有蛋类中最高的；鹌鹑蛋维生素A和维生素B2含量最高，分别为337微克/100克、0.49毫克/100克；鸭蛋维生素B1含量最高，为0.17毫克/100克。

矿物质。蛋中的矿物质主要有钾、钠、磷、钙、镁、锌、铁、铜、锰、硒等，它们是构成人体组织和维持正常生理功能的必需成分。鸡蛋钾含量更高，为154毫克/100克；鸭蛋中的磷含量和钙含量最高，分别为226毫克/100克和62毫克/100克；鹅蛋则是铁含量最高，达4.1毫克/100克，硒含量也拔得头筹，为27.24毫克/100克。

综合来看，尽管各种蛋类在营养素含量上存在差异，但本质上区别不大。若从性价比的角度考量，鸡蛋产量较高、价格较低，富含优质蛋白质、多种维生素和矿物质，对儿童的生长发育、成年人的身体维护以及老年人的营养补充都有很大的帮助，适合作



为大多数日常食用的蛋类。鹅蛋个头较大，蛋白质和脂肪含量较丰富，对于身体虚弱、需要补充大量营养的人群，如产妇、术后康复者等，是不错的选择，但其胆固醇含量较高，肥胖、高血脂、高胆固醇的人群应适量食用。鹌鹑蛋质地细腻，特别适合儿童吃。

需注意，无论吃哪种蛋类，都应尽

量选择健康的烹饪方式，水煮蛋是最推荐的吃法之一。直接将蛋放入水中煮熟，蛋壳依旧完整，能最大程度地保留其中的营养成分，但不要煮太久，以保证口感鲜嫩、蛋黄软糯。

辽宁省营养学会健康宣教专业委员会委员、注册营养师 姜雪
生命时报官方网站