

一日之計在於晨，不吃早餐可不行

香港人生活節奏急速，工作繁忙，或會因趕上班而不吃早餐。部分人更可能已習以為常，認為「不吃一餐半餐」問題不大，甚至有助減肥。

不過，吃早餐其實對我們十分重要，因為人體經過一整晚睡眠而沒有進食，需要透過早餐補充能量，特別是腦部需要足夠和穩定的血糖供應才能維持正常運作。相反，我們若不吃早餐，便會感到精神不振，工作效率亦會因而降低，做任何事都事倍功半。此外，我們或會因肚餓而在午餐時不自覺地進食過量，最終因吸收過多熱量而導致體重增加，弄巧反拙。

不少研究也發現，不吃早餐者的肥胖率較有吃早餐者為高。因此為了健康着想，我們每天都應吃早餐。下列為一些既方便又健康的早餐例子，以供參考：

中式	西式
• 瘦肉粥、鮮魚片粥 • 腸粉（少醬汁） • 牛肉湯米粉 • 加鈣低糖豆漿 • 清水	• 低脂奶麥皮 • 低 / 脫脂奶 • 低脂芝士三文治、番茄雞蛋三文治 • 提子合桃包、吞拿魚包 • 雞扒（去皮）湯通粉