

不吃早餐易得胆囊结石 你按时吃早餐吗？ 吃对早餐了吗？



你按时吃早餐,吃对早餐了吗?近日,相关媒体报道称,浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科陈定伟主任医师,接诊了一个16岁姑娘。这三年来,她每天早上都不吃早饭,肚子里长了十几颗黄豆大小的石头,被诊断为胆囊结石。据医院统计,在医院接诊的所有胆囊结石患者中,30%至40%的人发病和不吃早餐有关,上班族和学生居多。



30%至40%的胆囊结石 发病和不吃早餐有关

16岁的小姑娘的饮食习惯一直不太好,正餐吃得少、喜欢吃零食和肥肉。12岁时,她体重明显超标,一米六的身高,将近150斤。不久前,她因突发肚子痛,站都站不起来,额头直冒冷汗,被紧急送到了邵逸夫医院。陈定伟医生说,小陈患的是充满性胆结石,十几颗结石堆在一起,像小煤矿一样。每颗结石直径在0.4至0.5厘米,黄豆大小。如果不做手术,这些小结石可能会掉到胆总管内。胆囊结石急性发作时,不仅会引起呕吐、腹痛,反复刺激胆囊、胆总管,时间久了还可能癌变。

有胆结石的人,吃了油腻的东西,胆囊受到刺激,常会肚子疼。为了避免诱发胰腺炎和胆囊癌变,陈定伟医生建议,有症状的胆囊结石患者应该尽早将胆囊切除。邵逸夫医院一年腹腔镜胆囊切除手术大约为4000例左右,在医院接诊的所有胆囊结石患者中,30%至40%的人发病和不吃早饭有关,上班族和学生居多。

医生解释,胆汁是由肝脏分泌的,平时储存在胆囊里,参与消化。不吃早饭的,胆汁没法排空,长时间滞留在胆囊里,胆汁容易变黏稠,长此以往就可能形成结晶及变成胆囊结石。

如何正确吃早餐？早餐前应先喝水

早餐是我们一天中的第一餐,也可以说是最重要的一餐。不吃早餐对身体的危害,已经被越来越多人所认识到。然而,在日常生活中,人们总是会走极端,不是吃得太“好”,就是吃得太随便。

人经过一夜睡眠,消耗了大量的水分和营养,起床后处于一种生理性缺水状态。如果只进食常规早餐,远远不能补充生理性缺水。因此,早上起来不要急于吃早餐,而应立即饮500—800毫升凉开水,既可补充一夜流失后的水分,还可以清理肠

道,但不要在吃早餐前喝较多的水。

早餐如果能够补充水果,品质会更好!水果为维生素A、C丰富的来源,并含维生素B群、纤维质、与矿物质,不但具有刺激食欲的作用,同时可促进肠道蠕动以及维持体内酸碱平衡,吃水果还能养颜美容。比方说,我们可以选择吃清粥配青菜,或是来个生菜沙拉,火腿三明治中搭配小黄瓜。而在早餐后吃一个苹果、橙子或半根香蕉会更好。

如何正确吃早餐？早餐热量不宜过多

早餐的摄取量依体型,年龄的不同会有些差异,不过,摄入400—500卡的热量是比较适当的,约占一天需要量的四分之一。但可以尝试多补充些糖类。

五壳类、根茎类不但含丰富的糖类,还可以快速提供人体所需要的基础能量,就像汽车必须要有汽油才能行走一般。一顿营养的早餐,可以选择稀饭、馒头、萝卜糕、吐司、燕麦、全壳类脆片……作为主食,或是挑选较粗糙的五壳类、根茎类,像是全麦面包、杂粮粥等。

早餐是补充奶类的好机会。乳制品是高品质蛋白质的来源之一,同时含有丰富的钙质,一般常吃的食物中,没有一种钙质含量能与奶类相比。利用早餐时间来摄取奶类,像是一杯牛奶、羊奶、低糖优酪乳等都是很好的选择,奶类的钙质除了与骨骼发育有关之外,同时具有增进神经与肌肉对刺激的感应,换句话说,即具有稳定情绪之作用。因此,在早上来一杯牛奶,或是豆浆也不错,再来煎一颗荷包蛋,都是可以吃到优质蛋白质,让我们一早看起来精神抖擞、充满活力。

如何正确吃早餐？早餐尽量清淡

早餐过于油腻会造成胃肠的负担,还会导致高血脂。如果实在抵挡不住诱惑,一周一次也未尝不可。早餐还是比较适合清淡但营养全面的饮食,尽量少摄入油炸类食品。有的人早餐喜欢吃油条,其实未必不可,但一次不要吃太多,并尽量一周只食用一次。

早餐是一天活力的泉源,太油、太甜、太咸的食物,吃了容易让人感到昏昏欲睡,所以在选择上,烧

饼油条偶而换上馒头夹蛋,地瓜粥也可以取代薯条,来杯牛奶、优酪乳胜过奶昔,清粥宜配青菜少酱瓜,身体负担减少了,一天的开始更有朝气。

医学研究证明,7时到8时吃早餐最合适,因为这时人的食欲最旺盛。

早餐与中餐以间隔4至5小时左右为好。如果早餐较早,那么数量应该相应增加或者将午餐相应提前。

杨微微 | 整理

