

吃早餐和不吃早餐的利与弊

日本易食研究所 大林惠运

当早上一觉睡醒时，为什么要喝水吃早餐？

道理很简单，可能许多人都知道，睡了一个晚上，睡觉时因大量的水分被挥发，人体的血液会变得比白天粘稠，这样，容易增加血栓堵塞心脑血管的风险。晨起的喝水，可以降低血液的粘稠度，并加速排除晚上在体内积累下来的各种废物。那么，吃早饭呢？是为了给大脑提供充足的营养素，以供大脑能健康地运转，并保持一天的精神饱满。

其实，还有一个原因，决定了吃早餐和不吃早餐的差距。当然，这并非百分之一百的，而且还有可能因人而异。

当人入睡以后，体温会逐渐下降。睡觉时的水分挥发，同时会带走大量的热，这也是睡觉时人体体温降低的一个原因。故在清晨睡醒时，人体的体温一般是处于最低状态。同样，大脑的温度也是处于一天中的最低状态。

如果不吃早饭就开始使用大脑，就好比一个运动员在比赛前不做任何准备活动，直接上赛场比赛一样，可想而知，这种状态，要想取得好成绩是比较困难的，而产生肌肉、韧带损伤的可能性却非常大。大脑在人体不给提供任何热能和营养素的情况下被酷使，也会发生各种故障。例如：脑缺氧就是一个典型，在这种状态下，能保证人能健全的思考吗？

还有，因没有充足的能量来满足人体的各种活动所需，人体只能动用肝糖和肌肉的能量，而这最危险的是发生低血糖的现象。一旦人体处于低血糖状态时，轻者头晕目眩，重者甚至休克倒地。不管哪一种症状，对人体的健康的伤害都是无法避免的。这是不吃早餐的害处。

即使这些症状不发生，由于缺乏能量和营养，人的大脑的运转肯定无法保持敏捷的思维，对工作必然会产生影响，特别是对参加考试、研究思考、集中精力等，都会产生显著的差距。

早餐，对人体的益处在哪儿呢？

当大脑处于低体温状态时，即使进行了活动，使体温得到了提高，但如果没有早餐的能量和营养提供的话，大脑的温度无法提升并维持。当吃了早餐后，大脑所需的最基本的能源——葡萄糖，会最先进入大脑，大脑的运转有了原动力，当然能健全的进行思维了。

有过这样的研究，将一群相同高低智商（IQ）的孩子对比，一组吃早餐，一组不吃早餐。对他们进行测验。结果是，吃过早餐的孩子们的成绩，比不吃早餐的孩子们的成绩要明显好得多。



为了保持一天的活力，保持大脑的清晰和顺利运转，吃一点早餐吧，特别是别忘了吃一些含有碳水化合物的主食，以保持旺盛的精力。

2016年11月7日