

“早餐不吃”你还要健康吗？

产品名称	“早餐不吃”你还要健康吗？
公司名称	广州市金稻食品有限公司
价格	1.00/1
规格参数	
公司地址	广州市白云区石井街红星珠岗山工业区63号B74-5楼
联系电话	13560262326

产品详情

“[早餐不吃](#)”你还要健康吗？

学生党以及上班族早上起床之后时间都比较紧迫，早餐几乎都是草草了事，甚至更多人养成了不吃早饭的习惯，但是长期以往会对健康造成伤害，今天就来认识一下长期不吃早餐身体会有什么变化？

长期不吃早餐身体发生的变化

1、低血糖

一晚上的睡眠晚饭摄入的营养物质基本上已经被消失殆尽。因此在早上起床之后人体的血糖数值是非常低的，如果不吃早餐或者早餐吃得比较少，那么血糖浓度就无法在短时间之内恢复。这样就无法支撑上午活动所需要的能量，这时候人体就会出现头昏心慌以及四肢无力的症状，也有一些低血糖比较严重的人群会出现昏迷性休克，其危害性是非常严重的。

2、胃病

如果不吃早饭，在晚上休息时候胃部的食物就已经被消化殆尽。如果还进食，就需要保持饥肠辘辘的状

态一直熬到中午，但是在这个过程中胃酸一直还在分泌，但是却没有食物可以消化。因此胃酸对胃部产生一种腐蚀性，长期以往就会出现胃炎以及胃溃疡，而生活中很多慢性胃炎患者都是因为没有按时吃饭的原因。

3、便秘

规律的饮食习惯可以促进肠胃进行规律性活动，这样可以促进身体排毒。一旦三餐时间比较混乱，肠胃功能也会随之失调，就会导致便秘出现。此外，如果身体内的毒素没有办法及时排出去也会滋生痘痘。

4、容易长胖

早上不吃东西，毫无疑问到中午的时候已经是饥肠辘辘了，那么在午餐就很有可能因为太过饥饿而摄入过量的食物，而身体担心下一次早餐没有食物可以消化，由于本能在晚餐之后就会储存较多的脂肪能量来应对，这样长期下去就会导致肥胖出现，因此早餐是一定要吃的。

5、胆结石

不吃早饭，空腹的时间较长，胆汁的分泌也会相应减少，但是胆固醇的含量却没有改变，如果一直这样，就会因为在胆囊内有过量的胆固醇胆汁而引起胆结石。

6、三高

如果不吃早餐，在中午以及晚上吃饭的时候大脑就会释放出极度饥饿的信号，也想要存下脂肪。长期以往就会在身体内储存太多的脂肪并引发三高以及肥胖。

标准的[营养早餐](#)

1、有淀粉

淀粉可以转化为葡萄糖，这是人体的主要能量来源，因此为了提高上午的工作效率，在早餐要适当选择

淀粉食物。

2、蛋奶豆

这三种食物当中都含有蛋白质以及氨基酸，还可以延长餐后吃饱食物的感觉。

3、水果蔬菜

在水果蔬菜当中含有维生素矿物质以及天然抗氧化物，也可以维持肠道正常工作。

4、少量坚果

在坚果当中含有钾元素钙元素以及镁元素，这些都可以降低慢性病风险。而坚果当中含有不饱和脂肪酸对心脏健康也有一定帮助，不过在早餐上食用可不要过量。

本文转载自其他媒体，转载目的在于传递更多信息，不代表【读醉】赞成被转载媒体的内容和立场。文字及图片来自于网络，版权归原创者所有。如侵犯到您的权益，请及时通知我们，我们将及时的处理。

（金稻食品）提醒大家一定要吃早餐，吃了才健康！

[各种广式早点](http://www.jindaosp.com)推荐：www.jindaosp.com