

不要忘記：雞蛋也是好的早餐食物——它們含有很多重要的營養。雖然它們亦含有膽固醇，除非你的血液內的膽固醇過高，不然，這不是問題（你的醫生可以替你檢驗）。對兒童和成人而言，每天吃一個雞蛋是沒有問題的，但你的飲食必須是脂肪低的那一種。如果膽固醇高，則每週只可吃三至四個雞蛋——也必須吃脂肪低的飲食。



Chinese  
15 February 1999

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，  
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

## 吃早餐是明智之舉

It's good thinking to start with breakfast

**REVIEWED**  
March 2005  
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## 吃早餐是明智之舉

It's good thinking to start with breakfast

吃早餐不但可以充饑——它甚至可能幫助你思考。像你的身體任何其他部份一樣，你的腦部需要食物來幫助它好好地運作。研究結果並且顯示：吃早餐的兒童和成人在工作或讀書時更能集中精神和記得事物。他們的飲食較為健康的可能性也較高——吃了早餐，在上午十時左右，就不會那麼想吃脂肪多的小吃了(例如薯片和餅乾)。

但是很多人，包括兒童和青少年，說沒有時間吃早餐——能夠準時上班或上學已經是那麼困難，哪裏還有時間進食？如果這是你家中的問題，解決辦法是選擇健康的小吃，你可以從家裏帶著，在上班或上學的途中吃。好的小吃包括全麥麵包或提子包、新鮮水果、一小包沒有加鹽的果仁或一紙盒酸乳(yoghurt)或一個煮得老的雞蛋。另一種兒童或成人在匆忙中可以吃的早餐是用下列的配料所做的早餐飲料：在攪和器或多功能切碎機內加入牛奶或加了鈣的豆漿，摻入軟的水果，和也許加入少許蜜糖或酸乳。

但如果孩子在上學途中懇求你給他們糖果、甜餅乾、巧克力或薯片等小吃，怎麼辦？要盡量立場堅定——提醒他們這些都不是好的早餐食物，因為它們缺乏使他們健康地成長的適當營養。

吃早餐的另一個好處是：那是吃更多纖維的機會。無論你是什麼年紀，你都需要大量的纖維來預防便秘和更嚴重的健康上的問題。麵包(尤其是全麥的那一種)、米、燕麥和其他穀物、及水

果等食物都是纖維食物，可以在吃早餐時吃。很多在超級市場內出售的早餐穀類食品也是好的——但有些則不是那麼健康，因為它們含有很多脂肪、糖或鈉。怎樣知道哪些穀類食品是最好的呢？看看包裝上所列出的營養資料表便知。在這個表內，你會看到三欄——但你只須看第一欄和第二欄。在第一欄內有一連串的字，例如：脂肪、糖、飲食纖維素和鈉。第二欄內有數字。看看“fat”那個字——如果在這個字的旁邊是 2.5g 或較小的數字，那就是脂肪少的穀類食品。如果“dietary fibre”那個字的旁邊寫著至少 1.9g，那是含有很多纖維的食物。如果在“sugars”旁邊的數目字是少過 5.5g，那麼它只含有少量的糖。如果在“sodium”旁邊的數目字是少過 36mg，該食品只含有少量的鈉——這些東西全意味那是健康的早餐穀類食品。

在穀類食品內加入新鮮水果或果乾，就更好了——這樣做除了加入額外的營養外，也加入了纖維。

早餐也可以增加你的飲食內的鐵質和鈣。每個人都需要這些營養，尤其是兒童和婦女。麵包和穀類食品含有一些鐵質，一些超級市場內的早餐穀類食品含有特別多的鐵質。加入低脂奶或加了鈣的豆漿，就可以給你額外的鈣，使你骨骼強健。在早餐時吃麵包和其他穀類食品是婦女攝取她們每天所需的其中一些葉酸的好方法，葉酸是一種維生素——在懷孕前和懷孕期間吃足夠的葉酸有助於預防嬰孩出現先天的缺陷。