

NO WAY!  
早餐組合

- × 醃+糖 麵包配含糖飲料 → 飲料改牛奶或無糖茶飲，建議可加一顆烔蛋
- × 油+糖 中式早餐如燒餅油炸鬼配含糖豆漿 → 燒餅改以雞蛋或肉片作配料，豆漿走糖
- × 糖+糖 蛋糕配罐裝咖啡 → 避免以甜品當早餐，罐裝咖啡改 Latte 或美式咖啡

平、快、正的香腸一向是不少港人的早餐恩物，不過消委會日前測試顯示，檢測的樣本中九成品牌鈉含量過高，部分長期食用更會有健康風險。其實除了香腸、火腿、煙肉這類加工食品不利健康，不少方便快捷的早餐配搭亦暗藏「三高」(高鈉、高卡、高脂)危機。不想每早也是白粥加烔蛋，甚或寧願放棄不吃，可留意以下關鍵食得有營，確保一日之計在於晨。

## 早餐三高陷阱多

# 唔食香腸食乜好?

不少上班族及學生哥因出門時間緊迫，堅持「唔會空肚食早餐」，但外國早有研究指出，早上起床後若不補充足夠能量，容易造成血糖過低、注意力變差，同時出現疲勞、記憶力衰退等現象。中大教育數據研究中心過去亦曾就本港學童早餐習慣作出調查報告，結果顯示吃早餐對學生的中、英、數成績均有正面影響。

世界衛生組織(WHO)曾撰文指出像香腸及煙肉等加工食品因含有硝酸鹽，過量食用恐引起致癌風險，但其實不少看來「正常」的早餐配搭，如油量大的中式早餐配上含糖豆漿，熱量可高達700卡路里，其他如含糖飲料或蛋糕，也會因攝取過多糖分造成血糖波動，令人容易感到飢餓。營養師提醒，早餐要吃得健康，謹記攝取全穀雜糧、蛋白質及膳食纖維，保持均衡營養。

### 不吃早餐易疲勞

當中，碳水化合物是非常重要的能量來源。早餐中常見的麵包、粟飯雖是澱粉來源，但也隱藏了大量油脂，炒麵則屬於精緻澱粉，容易讓血糖上下波動，建議可改以全麥及雜糧類代替，比如全麥麵包、全穀麥片、高纖麥片，口感更有嚼勁，還能延緩血糖上升速度，同時也可以攝取到豐富的維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維。

蛋白質能協助肌肉合成、組織修復和生長發育，經消化吸收可以消耗熱量。而且蛋白質在胃的排空速度較慢，能提供飽足感。挑選蛋白質種類時，盡量選擇「原型食物」，如水煮蛋、希臘式乳酪等乳製品，或豆魚肉類都是不錯選擇。避開過度加工的肉類和蛋奶食品，如漢堡肉、煙肉及熱狗等。膳食纖維則可促進腸胃蠕動，讓身體防禦力加分，若膳食纖維未達每日建議攝取量，便會造成便秘及腸胃不適，連帶循環代謝亦不順暢，容易感到疲倦及想睡覺。建議可在早上進食水果，或將蔬果、乳酪、小麥胚芽、豆腐等打成奶昔，不僅滿足早上想吃甜食的口腹之慾，還能補充膳食纖維和其他維生素、礦物質。

### 全穀雜糧補能量

不少人在早上起床後食慾欠佳，這不多不少是與睡眠不足，或前一晚太晚進食有關，胃功能還沒有完全喚醒，要待適當活動比如梳洗，穿衣服後才會感到肚餓。此時，可先喝一杯暖水，幫助腸道蠕動。營養師建議最理想是在起床後的1至2小時內進食第一餐，早餐不要吃得太飽，與午餐時間應相隔4至5小時。

## 有營早餐DIY

### 香蕉牛油果三文治

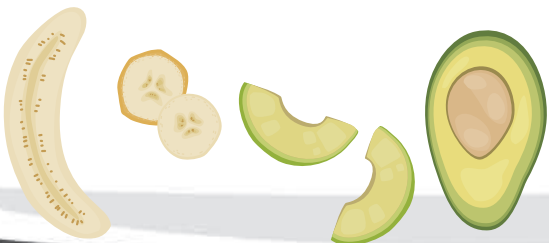
牛油果所含的不飽和脂肪有助維持心臟和血管健康，而且味道與香蕉相配，用來代替果醬塗麵包是不錯選擇。注意未熟透的牛油果又青又硬，要等其外皮由青色轉成啡色，按下去感到果實開始變軟才夠熟，切開才會有軟綿綿的果肉。

材料(2人分量)：

麥包2片約80克、牛油果1個約105克(果肉)、香蕉1條約83克(果肉)、香草半茶匙。

步驟：

1. 用多士爐將麥包烘至微焦。
2. 香蕉去皮切片，放在碗中。
3. 將牛油果切開一半，將果肉挑出來放在碗中，並去除果核。
4. 用湯匙用刀把果肉切細，拌勻。
5. 加入香草，然後在麥包塗上厚厚的一層即成。



### 雜糧饅頭

一般饅頭含豐富的澱粉質，能提供身體所需能量，本食譜加入其他種籽，不但增添食物的香味，還增添膳食纖維、礦物質和有益的脂肪酸。

材料(5人分量，共10件)：

麵粉250克、雜糧35克(亞麻籽、葵花籽、燕麥、芝麻，其他種籽、果仁亦可)、泡打粉3克、酵母3克、砂糖15克、水125毫升。

步驟：

1. 在大碗中逐一放入水、砂糖、麵粉、泡打粉和酵母，拌勻。
2. 將上述材料搓成粉團，然後用蓋蓋好或用保鮮紙覆蓋。靜置一小時進行基本發酵。
3. 在粉團中間加入雜糧，搓勻。
4. 將粉團壓成長條形，平均切成10件，放在烘焙紙上。
5. 將一鍋水煮滾，把饅頭放入蒸鍋，蓋好後立即熄火，靜待10至15分鐘，利用蒸鍋的餘溫讓粉團進行第二次發酵，令饅頭變得鬆軟。
6. 以大火蒸12分鐘，小心取出即成。

