**好早餐必须“挑三减四”**

好早餐最基础的条件是要有主食、蛋白质食物和蔬菜水果这几大类食物。如果你能做到“挑三减四”，多“挑”一些有助健康的食物，“减”掉一些不利健康的食物，那就是一份很营养的早餐了。

**一“挑”粗粮**

如杂豆粥、小米粥、黑米粥、燕麦粥、豆包、全麦馒头、全麦面包、红薯、鲜玉米等，只吃大米、白面营养就差很多了。

**二“挑”低脂肪的高蛋白质食物**

如水煮蛋、茶叶蛋、牛奶、酸奶、豆浆、豆腐、酱牛肉、瘦肉等。这类食物营养丰富，在提供优质蛋白质的同时增加饱腹感，让你不至于11点就饿肚子。

**三“挑”新鲜的蔬菜水果**

特别是深颜色的营养更丰富，还有助控制体重。炒、生拌或蒸都是早餐烹制蔬菜的好方法。



**一“减”油条等添加了多油脂的精制谷物**

油条、油饼、蛋黄派、饼干、方便面、起酥面包、点心等食物，它们营养价值低，脂肪含量高，虽然方便、好吃、“抗饿”，但不利于营养均衡和身体健康，应少吃或不吃。

**二“减”火腿、汉堡等高脂肪的蛋白质食物**

油煎鸡蛋、培根、火腿、煎牛排、炸鸡腿（汉堡）等，它们虽然营养价值不低，但脂肪含量太高，经常或过量食用不利于健康，应该少吃。

**三“减”腌制蔬菜、咸菜等高盐食物**

它们营养价值很低，仅能起到刺激味蕾的作用，还含有大量的盐，对控制血压不利。

**四“减”果蔬饮料、酸奶饮料等各色饮料**

它们喝起来口感很好，看上去似乎也很有营养。事实上，那只是糖、香精和其他食品添加剂调制出来的，真正蔬菜、水果和牛奶的含量很少。

**吃对早餐心情好**

**吃个鸡蛋更抗饿**

鸡蛋富含蛋白质，早餐吃一个饱腹感强。鸡蛋中还含有多种维生素和微量元素，其中B族维生素有助于将食物转化为可供人体细胞使用的能量，让人全天都精神满满。

**来点谷类少抑郁**

谷物的特点是低糖、高纤维，更是B族维生素的重要来源，有助于将食物转化为能量。它还是维生素D的优质来源，适量多吃还有助于降低冬季抑郁症的风险。配上新鲜水果、坚果，营养更全面。



**豆类提升情绪**

饮食中缺乏膳食纤维，容易导致消化缓慢，令人昏昏欲睡，情绪低落。而豆类是膳食纤维的重要来源，早餐吃点芸豆加全麦面包，营养又健康。

**燕麦平稳血糖**

燕麦富含膳食纤维，有利于促进消化、稳定血糖，长期食用还能降低心脏病、糖尿病和高血脂的风险。

**嚼点坚果不疲劳**

英国饮食营养调查结果显示，46%的人铁摄入量极低。体内缺铁容易抑郁、疲劳。早餐吃80克干杏仁，可满足每日15%的铁摄入量。坚果可加入谷物早餐或酸奶中食用，也可当作零食。

**瓜果防脱水**

身体脱水会严重影响情绪，吃点瓜果有利于补充体液和维生素C。可在早餐中增加橙子、黄瓜等，也可以在上午10点左右吃一些瓜果，及时补充水分。

**喝点酸奶心情舒畅**

研究发现，肠道不健康，心情更抑郁。酸奶富含益生菌，有益肠道健康，早上喝酸奶能让人全天心情舒畅。