

你是不是很久都没好好吃过一次早饭了？

为了图省事

很多人常常选择直接不吃早餐

但是，长此以往

可能会给身体带来巨大的伤害

他们都再喊你认真吃早饭！

### 1、钟南山院士

2019年5月，钟南山院士分享了自己的早餐建议。他坦言早餐吃得好，让他能保持精力充沛，还晒出了自己每天吃的早餐图片。

图片中包括一杯牛奶，一个蛋黄，两个蛋白，一碗粗粮粥，两片芝士面包，两块橙子这5种食物。



2020年，钟院士在接受采访时再次强调了早餐的重要性，并强调早餐要吃鸡蛋。他说：

“年轻的时候，我根本不考虑饮食营养方面的问题。过了50多岁以后，我的心脏出了问题，才比较重视这个方面了。对于我来说，每天上午的工作十分繁重，需要投入大量精力，因此早餐时，我要吃一些富含能量的食物。

一杯牛奶、几片面包、一碗白粥、一盘蔬菜、一个鲜橙或一杯新榨的橙汁、少许的奶酪、两个鸡蛋清和一个蛋黄。

鸡蛋黄中含有较多的坏胆固醇，但也含有人体必需的多种氨基酸及卵磷脂、高密度脂蛋白、蛋黄素、钙、磷等营养物质。这些营养物质对神经系统的功能大有裨益。因此，鸡蛋是很好的健脑食品。”

## 2、葛均波院士

中国科学院院士、复旦大学附属中山医院心内科主任葛均波在直播中表示，然而既往有研究显示，吃对早餐能护心！如果不吃早餐，可能会导致肥胖、糖尿病、高血脂等疾病的发生风险。

因此要提醒大家，千万不要忽视早餐的重要性，吃好早餐，对于心脑血管疾病的防治非常重要。不要不吃、不要随便吃、也不要吃得太油腻，要知道，吃好早餐，有助于提高我国心血管疾病预防水平。

## 3、协和于康医生

2021年7月，北京协和医院临床营养科主任于康指出，早餐一定要吃，不吃早餐的人倾向于在剩余的时间里吃得更多，而且更喜欢吃高热量的食物，这样的人更容易肥胖、衰老并且感觉疲劳。

于康教授表示，“我每日的早餐就能有5种以上的食物，包括至少2种主食（如全麦面包、燕麦粥等）、鸡蛋、牛奶（或豆浆、酸奶）、至少2种以上蔬菜，有时还有豆腐。”

小心！

不吃早饭的人容易饿出一身病！

### 1、不吃早饭——死亡风险较高

2020年，发表于《临床营养学》（Clinical Nutrition）杂志上，中国医科大学附属盛京医院开展的研究，分析汇总了7项队列研究的数据，纳入共计超过22万例年龄至少38岁的成年人。受试者自我报告他们是否吃早餐，然后经由研究者评估吃早餐或不吃早餐与心血管病及全因死亡的相关性。

研究结果发现，与吃早餐的人相比，不吃早餐的人，其心血管病风险升高22%（RR

=1.22 , 95%CI 1.1~1.35 ) , 全因死亡风险升高25% ( RR=1.25 , 95%CI 1.11~1.4 ) 。

## 2、不吃早饭——全身慢性炎症

2020年刊发在《营养学》( PUBLIC HEALTH NUTRITION ) 杂志的一项针对7万余名成年人的研究分析发现：长期不吃早餐的人，血中高敏“C反应蛋白”水平明显升高，说明不吃早餐可能与全身慢性炎症有关。

研究人员介绍，C反应蛋白，是体内反应炎症水平的指标。慢性炎症也可以说是一种沉默“杀手”，可在体内潜伏数十年，没有任何症状。但一旦发作，就可能发生致命性后果，比如，冠心病就是一种慢性炎症性疾病。此外，糖尿病、老年痴呆、中风和癌症都与慢性炎症有着千丝万缕的联系。