

早餐應該吃得像皇帝!!!

研究：吃豐盛早餐有助減重、控血糖



過去人說，早餐吃得像皇帝，似乎真有幾分道理，許多研究也發現，早餐多吃，似乎有助對抗肥胖、心血管疾病和糖尿病，甚至能消耗更多熱量。

過去研究曾發現，吃一頓豐盛的早餐，有助對抗肥胖和疾病，當時科學家發現，每天吃豐盛早餐的人比吃豐盛晚餐的人，更容易減輕體重和腰圍，且他們的胰島素、葡萄糖和三酸甘油酯也顯著降低，從而降低了患心血管疾病、糖尿病、高血壓和高膽固醇的風險。

研究：肥胖女性吃豐盛早餐有利減重

為了確定進餐時間對減肥和健康的影響，當時研究團隊找來了 93 名肥胖女性，隨機分成 2 組，在 12 週的時間裡，每個人每天消耗差不多碳水化合物及脂肪的飲食，每天總計 1,400 卡。第一組早餐消耗 700 卡，午餐消耗 500 卡，晚餐消耗 200 卡；第二組則是吃了 200 卡的早餐、500 卡午餐和 700 卡晚餐。其中，700 卡的早餐和晚餐為相同的食物。

結果竟發現，吃豐盛早餐的受試者，平均每人減掉了約 8 公斤，腰圍減少了近 8 公分；而吃豐盛晚餐的受試者，平均只減掉了 3 公斤和不到 4 公分的腰圍，明顯是吃豐盛早餐的組別減肥的成效更好，值得注意的是，吃豐盛早餐組別的胰島素、

葡萄糖和三酸甘油酯水平也更顯著下降。

從研究中可以發現，即使是吃正確的食物，但在不對的時間吃，仍可能減緩減重進度，甚至有害健康。研究人員也指出，吃豐盛早餐的人飢餓調節激素顯著降低，能比吃豐盛晚餐的組別更有飽足感，且想吃零食的慾望更少，反觀吃豐盛晚餐的組別甚至還增加了三酸甘油酯。

不過值得注意的是，研究中，受試者需要在早餐吃進當天總熱量的一半，對多數人來說，有相當難度，且受試者皆為肥胖女性，不見得適用於一般人。但吃豐盛早餐這點似乎值得參考。

吃豐盛早餐竟能多燃燒 2 倍的熱量？

吃豐盛早餐似乎真的有利減重以及血糖控制，三樹金鶯診所體重管理主治醫師蕭捷健以發表在《臨床內分泌與代謝學期刊 (Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism)》的一項研究解釋，吃豐盛早餐有好處，關鍵在於食物產熱效應及胰島素敏感度。

「吃豐盛早餐的人，食物產熱效應更好，且胰島素和血糖都比較正常，」蕭捷健說，但反觀早餐吃得少，吃豐盛晚餐的人，食物產熱效應較低落，且熱量往往會轉換成脂肪囤積，分泌更多胰島素，但血糖卻比吃豐盛早餐的人還高。用餐時身體會產生「攝食產熱效應 (Diet Induced Thermogenesis)」，指的是當我們消化食物時，我們的身體會消耗能量來吸收、消化、運輸和儲存營養，和運動後有的後燃效應類似。

這項研究找了體重正常的受試者進行 3 天隨機實驗，每天總熱量相同，研究人員發現，平均而言，受試者早餐後的攝食產熱效應是晚餐後的 2.5 倍，這基本上表明，人們在早餐後新陳代謝更加活躍，若是早餐吃得少，更容易整天想吃零食，甚至在晚餐時吃得更多。早餐豐盛組攝食產熱效應較高，而且可以維持將近 4 小時，且即使早上吃得少，攝食產熱效應還是可以維持 3 個多小時，但晚上吃得少，食物產熱效應只能維持不到 1 小時。

值得注意的是，就算只吃 200 卡，吃完早餐後血糖變化的幅度也小於晚餐，這也造成吃豐盛早餐的組別，一整天平均血糖濃度比吃豐盛晚餐的組別來得好。「我

們的研究表明，早餐吃得豐盛，不管它含有多少熱量，所消耗的熱量是吃豐盛晚餐的 2 倍，這項發現對所有人都意義重大，因為它強調了早餐吃得夠多的價值。」研究作者朱莉安·里希特 (Juliane Richter) 說。

蕭捷健指出，研究發現，吃豐盛早餐組別血糖反應較好，晚上多吃則會造成飯後高血糖、胰島素阻抗，因此飲食應該順勢而為，不須跳過早餐，畢竟人類日出而作，日落而息，身體會演化成最適合這樣的生理時鐘，白天吃下去的東西，會更有效率的轉換成能量使用，但晚上吃下去的東西，會更有效率的轉換成脂肪以備不時之需。

總結來說，這兩項研究發現，吃豐盛早餐，可能有以下好處：

- 1.減重成效較顯著
- 2.更有飽足感，較不想吃額外零食
- 3.胰島素、葡萄糖、三酸甘油酯水平顯著下降，有助預防相關疾病
- 4.攝食產熱效應較高、持續較久，有助燃燒更多熱量
- 5.血糖控制較好

看來早餐吃的像皇帝，好處可真不少，不過如果是想要減重，蕭捷健建議要配合運動，可以安排豐盛的早餐搭配早上運動，晚餐吃少一點，重點放在攝取需要的蛋白質即可。

至於現在正夯的間歇性斷食，不少民眾會選擇捨棄早餐，但蕭捷健說，根據看診經驗，不控制飲食、單純跳過早餐，斷食減重的效果都不會太好，建議應該把晚餐提早吃才對，最後醫師也強調，吃早餐很重要，但還是要選擇好的食物、均衡飲食，對於健康、減重更有幫助。

出處:<https://www.commonhealth.com.tw/article/85521>