

早餐是一天新陈代谢的信号 吃好很关键!

常言道“一日之计在于晨”，早餐的作用绝不仅是“填饱肚子”。早上睁开眼睛，大脑会自然地慢慢清醒；起床后刷牙、洗脸，随着肢体活动身体也慢慢苏醒过来；但新陈代谢还没有开始，它在等一个信号，这个信号就是早餐。吃过早餐，消化功能启动，才能真正的唤醒新陈代谢。

作为一天中非常重要的一顿饭，如果早餐不吃，或吃不好，就会出现各种各样的问题。

第一，营养素摄入不足。

长期不吃早餐，很容易导致蛋白质、钙、铁、锌、维生素等营养素不足，出现营养缺乏，甚至因一日总能量的不足而导致出现营养不良。

第二，肠胃负担加重。

经常不吃早餐，会影响胃酸的分泌、胆汁的排出，减弱消化系统的功能，胆结石发生率增高。为了节约时间，很多人会狼吞虎咽地吃完早餐，这样会加重肠胃负担，容易导致消化不良。

第三，影响学习工作效率。

大脑能够利用的唯一能源是血中的葡萄糖，不吃早餐或早餐吃得不足的学生往往容易出现低血糖。这时，大脑由于没有充足的能源而无法正常工作，出现心慌、乏力、手脚厥冷、注意力不集中，使工作和学习效率降低，从而影响学习成绩。另外，由于不吃早餐或早餐吃得不足，未到中午就饥肠辘辘，产生应激反应而导致大脑的兴奋性降低，也会影响到正常的学习、生活。

第四，增加肥胖风险。

不吃早餐，到吃午餐时饥肠辘辘，饥不择食，就容易不知不觉饮食过量，导致肥胖风险增加。而且，不吃早饭，大脑会感知到身体处于饥荒状态，所以在机体遇到食物产生的热量时，会比通常情况吸收更多，甚至全部吸收，并且不是用在新陈代谢上，而是优先转化为脂肪储存起来，作为下一次“饥荒”备用。长此下去，往往会增加肥胖的发生率。

早餐如此重要，那我们要怎么做才算吃好早餐呢？

科学的早餐应该要结构均衡，食物多样。其中结构均衡主要指蛋白质、脂肪、碳水化合物占比均衡。总的说来健康的早餐应包括四类食物：

- 1、提供碳水化合物的食物，主要指谷类食物，包括米粥、米饼、面包、馒头等，为丰富膳食种类还可以适量添加一些粗粮，如玉米、小米、薏米、燕麦、红豆、紫薯等。
- 2、提供充足蛋白质的食物，主要包括肉类、禽蛋类、奶类与奶制品、豆制品等食物。
- 3、提供适宜脂肪的食物，主要指烹调油及坚果。
- 4、提供丰富无机盐和维生素的食物，主要指新鲜蔬菜和水果。

如果早餐中上述4类食物都有，则为营养充足的早餐；如果食用了其中的3类，则早餐质量较好；如果只选择了两类或两类以下，早餐质量则较差。

为更形象的表述，以下给大家几个早餐菜谱作为参考吧！

首先举几个复杂例子，我们可以在周末或节假日等有充裕时间的时候，和家人一起动手，共享丰盛的菜肴，共度休闲的时光。

示例1：

番茄菌菇鸡蛋面(龙须面、西红柿、小油菜、鸡蛋、香菇、紫菜、香葱)、香煎土豆鳕鱼饼(土豆切丁、胡萝卜切碎粒，上锅蒸泥；鳕鱼刺鱼蓉，姜丝腌制；香葱、黑芝麻、土豆、胡萝卜、鱼蓉搅拌均匀；平底锅煎至两面金黄即可)。

示例2：

自制八宝粥(提前泡好原料：大米、薏米、糯米、红豆、红芸豆、红枣、核桃、花生；砂锅或是高压锅熬制)，茶鸡蛋(鸡蛋凉水入锅，煮八成熟，用勺子轻敲裂口；放入茶叶、花椒、大料、桂皮、香叶、酱油、盐少许，再煮15分钟左右，即可出锅)，南瓜小米饼(将蒸熟的南瓜和浸泡好的小米用料理机或豆浆机打成泥糊，倒入碗中；碗中打入鸡蛋，加入面粉，适量水，搅匀；平底锅刷油，小火，缓慢倒入搅拌均匀的面糊，撒少许黑芝麻，定型后



翻面，煎熟出锅)，凉拌胡萝卜圆白菜。

示例3：

自制豆腐脑(“内酯豆腐”大火蒸制10分钟。卤：①热锅下油，爆香葱花；②放入肉末、香菇、黄花、木耳翻炒均匀，加酱油、老抽调色；③倒入清水，煮开后加水淀粉。)；烤油条(拒绝油炸，油条也能烤着吃，再也不用担心油炸食物带来的健康危害，不用对油炸食物的高热量产生恐惧。醒发好的油条面，用烤箱或空气炸锅，也可以烤制金黄香酥)；炆拌芹菜胡萝卜花生米。

但大多数时间，在工作日繁忙的清晨，我们更需要简便易操作，适合短时间内就可以完成的营养早餐。如果想完成一份简约而不简单的早餐，往往需要我们提前准备一些半成品的食材。

下面我就为大家推荐几套：

示例1：

提前准备好自制的馄饨(荠菜、胡萝卜、木耳、猪肉)、紫米米糕、黄瓜、酱牛肉。清早起来一个灶眼煮混沌，另一个蒸米糕；腾出手来拌个凉菜；黄瓜拌酱牛肉。一顿美味营养的早餐，10分钟搞定！

示例2：

豆浆机也是做早餐的好帮手，将小米、南瓜打成“南瓜小米糊”，再蒸一份蛋羹，同时蒸上备好的葡萄干发糕。十分钟左右也是可以很好地完成一顿丰盛的早餐的。

示例3：

再举一个用豆浆机完成的早餐：杂粮豆浆(提前一天晚上泡好要用的食材：核桃、红枣、花生、黑芝麻、黄豆)用豆浆机一键完成；同时煮上3-5个五香鹌鹑蛋，蒸上红豆沙包，备一个苹果，又是元气满满的一天。

示例4：

西式早餐在工作日的早晨可能会更方便、更省时。比如：全麦三明治(全麦面包片、鸡蛋、西红柿、生菜)，牛奶，坚果，火龙果。

示例5：

再举个西式早餐的例子：坚果碎、水果拌酸奶，全麦面包片，香煎火腿片。相信这样简单的早餐大家都可以轻松完成吧？

希望无论是繁忙的工作日，还是悠闲地休息日；无论是作为家长的父母，还是尚在成长的孩子，大家都要好好地吃早餐，为美好的一天按下幸福的启动键！



眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院，一流医术，一流设备，一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼、视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤

- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

疼痛康复科

主治：脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症，神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话：301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 医师
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

妇产科
703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

诊所手术

- 子宫内腺清除术：根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管，不须开刀
- 松弛阴道收紧术，改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
- 微创腹腔镜手术：子宫及子宫肌瘤切除，不须开刀
- 妇科泌尿：治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术：修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

自费优惠

○ 产前检查，高危妊娠护理，无痛分娩、接生
○ 妇科年检，各种妇科疑难病症
○ 不孕症查治，人工受孕，再接通结扎后的输卵管
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超：检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

MOCH **血液，肿瘤专科门诊**
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师



王冬梅 医师
Dongmei Wang, M.D.

主治：乳癌，肺癌，大肠癌，胃癌，肝癌，胰腺癌，头颈肿瘤，肾癌，前列腺癌，膀胱癌，宫颈癌，卵巢癌，淋巴瘤，骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

地址：9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内，Metro 及 66,40,43 号公车可达

3-073
预约电话：(301) 424-9723 (301) 337-8116



樊薇 Wei Fan MD

内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病，健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验，认真负责，耐心周到，个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费，全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话：240-690-4114 或 301-299-3039

地址：2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

精神心理专科

郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.

Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治：忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法，最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)