

俗话说：“早吃好，晚吃少”。然而，一些人为了赶时间，长期不吃早饭；还有人早餐搭配不当，不能给身体提供足够的能量……调查显示，我国居民早餐营养不充足的比例在80%以上，其中6~12岁人群为82.2%，13~17岁为80.7%，18~44岁为80.9%，45~59岁为81.4%，60岁以上为80.1%。早餐，到底吃什么更健康呢？



早餐吃什么最健康？

吃早餐的4个“误区”

把零食当早餐

零食当早餐，营养不足，长期下来造成体质下降。许多学生、上班族早上来不及吃早餐，就会去便利店买几包零食充饥。这种吃法会伤了肠胃。零食大多含糖量高，会造成营养不良或肥胖，边走边吃不利于消化和吸收。如果时间实在紧迫，可以选择坚果类零食外加牛奶、豆浆，补充能量的同时增加营养摄入。

剩饭菜做早餐

许多人不舍得将剩饭菜倒

掉，便热一热作为第二天的早餐。这样做不是不可以，但要注意“剩荤不剩素”。

肉菜类比如丸子等比蔬菜好，因为蔬菜经过反复加热营养素损失严重，而动物性食物的蛋白质和矿物质不易流失。如果要将剩饭菜作为早餐，应该额外加一杯牛奶或新鲜蔬菜，补充营养。

只吃“牛奶加鸡蛋”

牛奶、鸡蛋是营养早餐中重要的组成部分，但不能算一份完整的早餐。牛奶、鸡蛋无法提供人体必需的碳水化合物，吃后会

很快感到饥饿，从而间接影响人的工作学习效率，对儿童的影响尤其大。

吃牛奶、鸡蛋的同时，应搭配粥、馒头等主食补充能量，最好再加一份蔬菜，让营养更均衡。

早餐吃得过于油腻

过于油腻的早餐油脂高、热量高，不易消化。很多人意识到早餐的重要性，大量摄入高蛋白、高热量、高脂肪的食品，比如奶酪、汉堡、油炸鸡翅等，过于“营养”的早餐只会加重肠胃负担，对身体有害无益。

B类人的专属早餐食谱

上班族 低脂高纤对抗久坐

上班族在选择早餐时要重点考虑三个因素：

防脂肪囤积：很多人一坐一整天，建议选择脂肪含量较低的杂粮粥等。

护眼：每天面对电脑的人，可以在早餐中加点胡萝卜、南瓜、青椒、鲜枣等，或搭配抗氧化能力强的西红柿等。

防便秘：建议早餐选择高纤维食材或乳酸菌食物，比如全麦面包、红薯、山药、酸奶、奶酪，帮助肠胃蠕动、促进排便。

学生 吃够主食提升脑力

为了保证学生一上午都能注意力集中，早餐应补足碳水化合物，为大脑提供能量。因此，学生早餐一定要吃主食，比如面包、花卷、馒头，或者升糖指数较低的粗杂粮。

同时，学生处于生长发育期，早餐可以配一杯牛奶，吃点新鲜果蔬，加强钙及其他营养素的摄入。

老年人 燕麦粥易咀嚼

许多老年人活动量低，同时消化功能变差，很容易出现便秘。所以，早餐应该做到四个关键：少肉、低脂、高纤、易消化。

老年人早餐最好喝碗燕麦粥，燕麦富含钙、膳食纤维、蛋白质等营养素，而且容易消化。



另外，老年人容易骨质疏松，需要强化补钙，可以在燕麦粥里加入低脂高钙奶、鱼干等。

30岁以上女性 补钙质控热量

这个年龄段的女性，既要补足钙质和多种营养，还要控制热量。酸奶、芝麻都可提供钙质。燕麦和芝麻富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动，利于排便，其中燕麦有降低胆固醇、平稳血糖的作用，芝麻也可补充人体所需多种微量元素和维生素E。

另外，对更年期女性来说，豆浆不仅利于预防心脑血管病，还可缓解更年期不适，减轻因雌激素下降造成的骨质流失。

健身爱好者 蛋白质很重要

如果健身是以增加肌肉为目的的，那么选择好的蛋白质来源就

很必要。鸡蛋、牛奶、奶酪都是较好选择。

研究表明，绿叶菜中的硝酸盐和类黄酮利于促进运动者的血液循环，所以运动爱好者早上吃些绿叶菜能让运动效果更好。蔬菜、蛋白质配合全谷食物，利于保持血糖稳定。

肠易激综合征人群 减少刺激易消化

肠易激人群饮食的最大原则是减少肠胃刺激，易于消化吸收。杂粮糊营养丰富又易于吸收。鸡蛋羹比煮鸡蛋对肠胃的刺激更小。

果蔬也以蒸熟以后吃最为稳妥，避免生冷食物刺激肠胃。冷藏酸奶要在常温下放一会，待温度适宜时再饮用更好。

(张耀文)

健康贴士

早春灭火三件宝

春火秋燥，春季非常特别容易上火。

从中医上来讲，上火是因为人们积蓄了一个冬天的阳气，随着气候转暖，向外发散。尤其是在惊蛰节气后，阳气升发正当时，如果阳气过多，就会造成热邪外攻，而如果阳气骤升，则会造内外两阳碰撞，引起内热，产生肝火，从身体症状上来看，就是口干、口苦、咽喉干痒，头晕、心烦、便秘尿赤等。

针对上火，最好少吃一些中成药和西药，而是通过食疗的方式来温和地去火，下面给大家介绍几款清燥去火的药膳食物，这些食物可以在上火的时候多吃。没有上火症状的人在春天里多吃一些，也能够舒缓燥热，去除火气。

清热消痰吃青萝卜 萝卜有清热消痰的作用，对于气郁上火有明显的效果，尤其是青萝卜。红皮白心的萝卜也可以，但是胡萝卜不行，所以如果胃部不舒服，就可以选择多吃些萝卜进行调理。萝卜可以生吃，有非常好的通气理顺的

效果，如果不太适应萝卜的辛辣口感，也可以选择用萝卜做成汤，味道就会比较甘美了。

平心静气泡杯花茶 玫瑰非常漂亮，不仅看起来赏心悦目，而且玫瑰花瓣的顺气凝神效果也非常好。在平时喝水的时候，就可以泡几片玫瑰花瓣，呼吸玫瑰的香气也可以帮助我们平心静气。所以说，在春天的时候不妨准备一些干的玫瑰花瓣，在午后泡上一杯玫瑰清茶，是一种很好的享受。而且，还可以时常买一些新鲜的玫瑰花，插在家里的花瓶中，也能够帮助我们调节心情，改善心境。

胸闷腹胀多食山楂 山楂具有顺气消食的作用。尤其是对于积食造成的胸闷腹胀等问题，山楂都可以很好地缓解。其实，如果是生气导致的心跳加快、心律不齐等情况，山楂也是有改善效果的。而且山楂的吃法更是多种多样，可以买新鲜的山楂当水果吃，也可以把山楂晒干，切片，泡水喝，或者是做菜的时候放进去。

(李定文)



丰台工商分局 多措施推进企业年报工作

2018年的年报工作已经开始，为更好地为辖区企业服务，提高企业年报的效率，丰台工商分局积极筹划，采取多项措施，扎扎实实地推进企业年报工作。

一、多渠道加大宣传督导力度。首先在丰台科技园区官网上发布企业年报提示信息；其次在科技园分中心登记平台下发“丰台科技园工商所关于企业年报的通知”；最后利用万达广场、总部基地、诺德中心LED显示屏滚动播放企业年报提示与警示信息。

二、充分发挥商业楼宇、集中办公区等运营单位作用。召开汉威国际广场、总部基地等大型业主单位负责人会议，宣讲企业年报工作的意义和要求，发动相关物业客服部门逐户通知企业年报。随后，召集重点单位负责人，要求上述单位选派精干人员，加大通知督导力度，与清理虚数企业有机结合，加强对入住企业年报的辅导，确保有效提高

年报率。

三、积极协调和主动借助外部力量，合力督导企业年报。主动与园区管委会企业服务中心协调，由该中心18名“企业管家”按科技园辖区地理网格逐户通知企业，督导企业按时年报。充分利用综合执法平台，注重借助或协调发挥园区综治办、公安、劳动、税务等部门的行政力量，共同督导企业年报。

(吴国平)

