

上班上学要迟到没工夫吃早餐、肚子一点儿都不饿从来不吃早餐、来杯咖啡提提神代替早餐……不吃早饭的你属于哪一款？据调查，从来不吃早餐的人比每天都吃早餐的人，心血管死亡风险增加87%，中风风险增加239%，全因死亡风险增加19%。此外，不吃早餐更容易发胖，甚至导致胆结石，还会影响青少年认知水平。

早餐不吃惹出一身病

肥胖症

很多人觉得不吃早餐可以减肥。但是事实上，不吃早餐反而会引起肥胖。科学研究表明，不吃早餐会导致身体的代谢能力变差，促使热能过剩，脂肪堆积。

同时，不吃早餐的话，必定会在中餐或者晚餐的时候多吃食物来补偿。这样很容易让机能来不及消化，热能量积聚，导致肥胖。

胆结石

不吃早餐，会极大增加患结石的风险。胃在没有食物的情况下照常蠕动，胆囊中的胆汁没有机会排出，胆汁中的胆固醇就会析出、沉积，时间长了，就容易形成结石症。

肠胃病

胆囊息肉等疾病主要是因为不吃早餐，加上饮食不规律所

经常不吃早餐的你还好吗



致。确实，不吃早餐会影响胃酸分泌和胆汁的排出，减弱肠胃的消化系统功能。时间长了，胃炎、胃溃疡、胃病等肠胃疾病便逐渐诱发出来。

高血脂、高血压

英国一项研究发现，不吃早饭，大脑会释放出需要高热量的信号，导致午饭和晚饭摄取“垃圾食品”的几率大增。长期如此的话，患上高血压、高血脂和糖尿病的几率会大大提高。

早餐不要这样吃

吃得过饱

俗话说“早上要吃好”，并不是建议吃的越多越好，早餐吃太饱，餐后血糖上升，人也容易发困。其实早餐吃到七分饱是最好的。

吃得太单调

有些人早餐只吃点白米粥、咸菜，或者只吃水果蔬菜。其实早餐吃得过于单调近似于不吃早

餐的危害。白米粥是升血糖指数非常高的食物，会导致胰岛素在短时间内大量分泌，上午有可能会出现头晕、冒冷汗、注意力不集中等低血糖症状。

咸菜含有较多盐分，造成钠摄入过量，容易升高血压。

吃得太早

有人习惯早上五六点钟起床后就吃早餐，但是如果早餐吃得太早，身体器官还处于休息的状态，此时不但对健康无益，还可能误伤肠胃。

如果你是早上七点起床的，洗漱以后不妨先喝一杯温开水，舒缓肠胃，然后活动半小时左右再吃早餐是最合适的。

吃得过油

代表：油条、油饼、春卷。

一上来就批判油条，估计很多人不服，但实际上油炸类早餐确实还是要少吃。首先，食物通过高温油炸后，营养会被破坏，且在油炸过程中会吸入大量油，



这个热量真的不容小觑，有时候你发现自己越来越胖，不是没有原因的。

其次，这类食物的食品安全问题也不能保证，制作不卫生、油反复使用等问题都应该重视，如果是街边的小摊小贩，真的无法保证。

油炸食品还容易产生反式脂肪酸和致癌物苯并芘。所以油炸食品或者较油腻的面包也是早餐应该少吃的。

边走边吃

因为赶时间早餐都要边走边吃，说的是不是你？这会影响胃肠消化，而且走路时吃饭会让胃的负担加重，易导致胃下垂。一顿美好的早餐能够让新一天的心情变好，所以尽可能坐下好好享受吧。

吃得过快

早餐吃得太快、狼吞虎咽，最直接的影响就是消化不良。如果食物咀嚼不够细，会加大胃肠负担，反而容易引起肥胖。

早餐应该吃什么？

早餐应该记住：少油少盐、种类丰富。

如果早餐中包括谷类、动物性食物（肉类、蛋）、奶及奶制品、蔬菜和水果等4类食物，则为营养充足的早餐。

挑蛋白质

早餐除了吃粗粮以外，蛋白质也是必不可少的。建议可以选择高蛋白低脂肪的食物，比如鸡蛋、牛奶、酸奶、豆浆等。

挑蔬果

水果的营养价值高，能为人体带来多种矿物质和维生素，早餐吃适量的水果，可以让体内的营养更均衡，对于补充能量和增强体质都有很大的益处。

挑坚果和油籽类

坚果和油籽中含有非常多的维生素E和多种矿物质，包括杏仁、核桃、花生等。早餐吃一点，不仅能够提高早餐的质量，还能够降低肥胖的发生，有利于心脏的健康。

(郑蓝雨)

·广告·

丰台区市场监管局

上线营业执照 智能登记(住所承诺)系统

为进一步深化“放管服”改革，优化营商环境，提供更高质量的市场主体登记注册服务，丰台区市场监督管理局以国务院“推进建立证明事项告知承诺制”等改革思路为引领，推行“网上办”“容缺办”“承诺办”，依托信息技术提高企业开办效率，2019年12月初上线了营业执照智能登记(住所承诺)系统。

营业执照智能登记(住所承诺)系统以“e窗通”服务平台为依托，以风险度较低的科技、文化类“有限责任公司(自然人独资)”为切入点，通过开发“身份识别”“自助填报”“自动审批”等功能模块，实现企业无需提交房产证等材料，无需跑腿政务大厅，通过“e窗通”服务平台或自助终端，以“智能登记+承诺制”方式15分钟内申领营业执照。

对于通过承诺开办的市场主体，丰台区市场监督管理局将通过数据监测、开业回访、一户一核、投诉举报处置等方式加强监督管理，发现未在住所(经营场所)开展经营活动的，依据相关规定列入经营异常名录，发现涉嫌填报虚假信息骗取登记的，依法进行严肃查处，相关经营异常名录信息和行政处罚信息将及时面向社会公示，予以失信联合惩戒。

(丁圣君)

本周33种生活必需品价格走势

采集日期: 2019年12月18日

单位: 元/公斤

市 场 名	物美超市 甘露园店	幸福超市 白纸坊店	永辉超市 马家堡店	家乐福超市 姚家园店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 美欣店	东客隆超市 京原路店	永辉超市 金域国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.98	9.70	9.98	11.60	7.98	15.98	10.78	10.98	10.62	-2.3%
土豆/公斤	3.16	3.16	1.98	3.98	3.16	3.18	3.36	1.98	3.00	5.2%
白萝卜/公斤	3.16	2.76	2.78	1.98	3.16	2.78	2.76	2.78	2.77	21.7%
胡萝卜/公斤	2.76	2.76	1.18	2.98	1.98	1.98	4.58	1.98	2.53	21.5%
大白菜/公斤	0.78	1.76	0.78	0.78	0.78	1.98	2.58	0.78	1.28	29.4%
西红柿/公斤	11.96	9.96	9.58	9.98	11.96	9.96	9.96	9.58	10.37	53.7%
黄瓜/公斤	7.86	9.16	7.38	7.98	7.96	6.98	7.98	7.38	7.85	-4.0%
葱/公斤	3.96	2.36	2.78	3.38	1.98	2.38	5.58	2.78	3.15	9.6%
姜/公斤	9.96	11.98	11.98	13.98	9.96	13.58	13.96	11.98	12.17	-10.8%
蒜/公斤	13.86	11.86	8.86	17.80		13.38	13.86	9.86	13.00	-6.0%
圆白菜/公斤	2.78	4.96	2.78	2.78	2.78	2.78	3.16	2.78	3.10	26.8%
芹菜/公斤	3.38	3.36	3.98	3.36		2.38	3.98	3.38	3.40	4.6%
豆芽/公斤	3.90	6.96	7.98	7.96	3.90		7.98	3.90	6.08	-15.7%
油菜/公斤	2.90	3.98	5.98	3.98	2.90	5.98	4.72	5.38	4.48	13.4%
富强粉/公斤(古船)	3.59	3.86	3.38	3.80	3.20	3.98	3.86	3.38	3.66	-8.4%
大米/公斤	3.98	5.38	5.18	4.28	3.98		5.56	5.38	4.82	-1.4%
玉米面/公斤	2.78	3.74		11.60	2.76	5.80	4.78	5.36	5.28	4.5%
绿豆/公斤		9.98	13.98	9.98	11.95	13.80	13.98	11.98	12.24	0.0%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	29.18	27.98	27.98	28.13	0.0%
大豆油/升	8.78		8.58		8.78	8.58	10.78	9.10	0.0%	
香油/升	57.55	57.40	62.00	56.89	57.55	46.44	57.11	62.90	57.23	0.0%
后臀尖/公斤	45.96	55.80	51.98	59.96	45.96	59.60	63.80	43.96	53.38	-2.9%
前臀尖/公斤	45.96	47.80	49.98	59.96	45.96	59.60	63.80	45.96	51.38	-0.3%
五花肉/公斤	59.96	55.80	51.98	55.80		67.80	91.80	49.96	81.84	3.9%
牛腩/公斤	63.96	79.80	51.98	139.6	63.96		91.60	139.96	90.12	4.7%
羊肉片/公斤	79.96	85.80	99.96	85.60	79.96	91.60	99.60	79.96	87.81	4.5%
鲤鱼/公斤	17.60	21.80	15.98	27.96	17.60	19.60	31.20	15.98	20.97	7.7%
整鸡/公斤	18.96	25.80	25.96	25.96	19.95	33.60		47.60	28.41	-5.7%
鸡翅中/公斤	47.76	51.80	55.96	49.60	47.76	65.00	59.80	53.96	53.96	-5.0%
鸡胸肉/公斤	27.96	29.80	19.98	26.00	27.95		27.80	27.96	28.78	5.8%
三元加钙(袋)/243克	2.50	2.50		2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	0.0%
加碘盐(中盐)/350克	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%
白糖/公斤	15.80	8.76		17.20	15.80	13.60	15.40	6.90	13.35	0.3%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价或特价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)