

# 早餐搭配 花样百出

## 甬上宁波二院减肥圈 “营养早餐大赛” 圆满收官

国庆长假期间,宁波晚报联合宁波市第二医院推出了“甬上宁波二院减肥圈”营养早餐大赛,邀请广大“圈友”打卡上传假期早餐照片。经宁波市第二医院营养科多位营养师从食材搭配、营养均衡、操作难易等方面评估,最终评选出“最丰盛早餐”“最花样早餐”“最佳早餐”等奖项。



### 最丰盛早餐

营养师评价:此两人份的早餐有谷薯类和杂豆类,又有蔬菜和鸡蛋等,早餐品种多样,符合中国居民膳食指南推荐的要求。两杯清咖也适合减脂人群,但要控制主食量的摄入,毛豆、山药都属于主食类交换,水果建议在两餐之间食用。



### 最花样早餐

营养师评价:口蘑芝士滑蛋贝果、一杯无糖奶啡……这些多彩的食物让人看着很有食欲,食物种类丰富,搭配均衡,营养齐全。



### 最佳早餐

营养师评价:最简单日常的早餐,操作简便易行,食物多样,品种多达5个,加入小虾米,有鲜味,能减盐、减重,食量控制,又有饱腹感,营养素丰富,搭配科学合理。



## 早餐如何吃? 营养师来建议

一日三餐中的早餐非常重要,要做到营养均衡,合理搭配。宁波市第二医院营养科主任徐斌斌建议,对于有减脂需求的人来说,可以从以下三个方面调整饮食习惯:

第一,提高主食的质量,增加慢消化碳水食物。在消化能力许可的前提下,适度增加燕麦、小米、糙米、芸豆等全谷杂豆,可以慢慢加量,比例达到三分之一到二分之一即可。一方面,以前主食吃得少的人,一旦突然加量,短时间内很容易血糖飙升,用一些慢消化的食材

可以减轻“碳水化合物不耐受反应”,控制餐后血糖的波动。另一方面,增加全谷杂粮也可以提升维生素、矿物质、多酚类和膳食纤维的摄入量,这本身就有利于改善身体状况,也能帮助提升饱腹感,预防肥胖。

第二,调整进食方式,控制餐后血糖反应。如果实在没办法吃到全谷杂豆,只能吃白米饭白馒头,还可以考虑改变进食顺序。先吃部分蔬菜和肉类,过一会儿再吃主食,主食配着剩下的肉和菜吃。也可以考虑用餐前负荷方法,先吃半个

苹果或梨,或者先喝杯牛奶,半小时后再开始吃饭。这样,餐后血糖反应就能大幅度降低,不容易出现餐后头晕、犯困等情况。

第三,餐后要及时活动,每天有至少30分钟中强度运动。多项研究证实,餐后活动可以有效降低血糖峰值,减少血糖波动。所谓餐后活动,不是要跑跑跳跳,而是别马上坐下、躺下,可以刷刷碗、扫扫地、收拾屋子、散散步、出门扔扔垃圾等。有强度的活动还是在饭后一小时以上进行。

## 营养师早餐食谱推荐! 赶紧行动起来

徐斌斌提供了三种减脂早餐搭配思路,可供广大减脂人士参考。

选择一:  
蒸土豆(土豆150克),白煮蛋2个或脱脂奶200毫升,鲜虾芒果沙拉(生菜50克、圣女果50

克、虾仁25克、芒果50克)

选择二:  
蒸山药(山药150克),白煮蛋1个,黄瓜100克,脱脂牛奶200毫升

选择三:  
蒸玉米(玉米2小段),水煮

鸡胸肉(鸡胸肉100克)或脱脂牛奶200毫升,水煮芦笋胡萝卜(芦笋100克、胡萝卜50克)

温馨提醒:早餐建议无油,用油量应少于20克/日,选择植物油为佳,应经常变换,如橄榄油、花生油、山茶油等。

### 链接

## “甬上宁波二院减肥圈”是什么?

减肥路上,我们为您保驾护航!自7月起,宁波晚报联合宁波市第二医院减重代谢外科中心、内分泌科、营养科等多学科组成了“甬上宁波二院减肥圈”医生团队,为“圈友”们提供专业减肥建议、饮食搭配指导、

运动处方指导,告诉您科学有效的减肥方式。每周二、四、六、日19:00-19:30,如果您有关于减肥的问题,可以到“减肥圈”里提问,医生专家将实时答复。还等什么,赶紧加入“甬上宁波二院减肥圈”,让我们一起



二维码  
减肥圈小助手

开启减肥之旅吧!

记者 任诗好  
通讯员 谢硕颖

甬上·宁波二院减肥圈			
医生专家线上答疑时间表			
周二 19:00-19:30 内分泌科	周四 19:00-19:30 营养科	周六 19:00-19:30 减重代谢外科	周日 19:00-19:30 康复科