



# 营养丰富的早餐 明智的选择

尽管在加拿大生活了十年有余，却一直无法接受早餐麦片，特别是西方人用冻牛奶泡麦片作为早餐的习惯。可能是体质的差异，笔者的胃从来就没有与冻牛奶和睡相处过。这并无可厚非，每个人的体质是不一样的，可今天的重点却在于那香脆可口五颜六色的早餐麦片。

文：姚婉芬（注册营养师）

在每一个大型超市，早餐麦片总是占有一定的规模，少说也得有五六十种产品。那该怎么选择呢？难道得跟着广告走吗？很明确的一点是，广告越多越频繁的产品，越是不能买的。难道消费者愿意为高昂的广

告费埋单吗？有些家长会很无奈，因为家里的孩子的确更倾向于广告频繁的产品，特别是如果产品的广告和包装上有孩子喜爱的卡通人物。相信我们都会目睹过超市里孩子与家长的对抗。唯一的解决方法是不

带孩子去超市。其实笔者的方法很简单，首先对这些五花八门的产品视而不见。然后查看包装上的成分列表。如果成分列表显示100%谷物，在前三个成分中不含有糖或盐，每一份有7克以上的水

纤维，并且没有甜味剂、香精、糊精、植脂末等的掺和，才可以被称为优质的产品。或许有人会抱怨：100%谷物，这也太单调了。那些添加了水果干、坚果片的麦片不是更有营养吗？可是生产商所添加的水

果干和坚果片都被一层白白的糖包围了。再者，就因为这少许的水果干和坚果片，令这盒麦片的价钱贵了不少呢。何不去散装区域逛一圈，买一些自己喜爱的水果干和坚果来和100%谷物搭配呢？

其实消费者可不能被那些包装精致的早餐麦片给误导了。有很多营养更丰富的早餐选择完全可以替代麦片的。这期笔者就介绍几款自制的早餐（见另文）。

好的人，但煮粥或糊在提供优质营养的同时却完全不会增加消化系统的负担。

**1. 红薯、芋头、栗子、山药（新鲜淮山）等淀粉含量较高的食品**  
做法：隔天晚上就把第二天早上所需的上述食品蒸或煮熟，冷藏备用。早上再热一下配牛奶一起吃就可以了。

粥后，消化吸收明显加快，血糖也会快速上升。但燕麦确没有很大的影响。所以就算是被打碎的快熟燕麦对餐后血糖影响也不会太大。早上时间紧张的话，完全可以花几分钟的时间给自己和家人来一份燕麦粥。

做法：燕麦粥煮得越粘稠越好，那就意味着溶出的beta-葡聚糖就更多，得到的好处也越多。如果早上时间充裕，也可以选择用完整的或是切碎的燕麦粒来煮粥，虽然需要比较长的时间但确实提供更多营养和益处。

## 2. 粗粮面条

做法：早上享用一份面条也是相当不错的选择，当然速食面除外。起床后第一件事就是煮面，可以加个鸡蛋，喜爱的蔬菜。然后再去洗漱。等一切都准备好了，面条也不烫了，吃起来正好。要是夏天也可以做凉拌面。

## 4. 粗粮粥

粗粮粥也是一个不错的选择。可以煮好粥，冷藏备用。早上热一下就可以了。如果家里有电炖锅，就可以试试晚上把各种洗净的杂粮和水放入锅内。等到第二天早上就有热腾腾的粥可以吃了，特别的方便。如果喜欢的话，也可以在粥里加入红枣、枸杞、淮山药、莲子等。如果家里有豆浆机，可以把粗粮豆类打成糊，也是不错的选择。也许很多人会觉得粗粮不太适合老人小孩和肠胃不

## 6. 三明治

三明治可不是午餐的专利。两片微微烤热的全麦面包，铺上一层牛油果，夹上几片牛肉片或奶酪，再配上一杯强化豆奶。营养美味就是这么简单。



**3. 100%快熟燕麦**  
燕麦其实应该是早餐主食的首选。因为燕麦富含beta-葡聚糖（水溶性膳食纤维），能帮助降低血液中低密度胆固醇（俗称坏胆固醇）的浓度，从而降低心血管疾病的风险。另外，燕麦还能帮助预防便秘和肠癌。同时也能帮助延缓葡萄糖的吸收，那么餐后血糖就不会过快升高。当其他淀粉类主食被打碎煮

## 营养师介绍



姚婉芬是注册营养师，毕业于卑诗大学，主修食品及营养学，并在温哥华沿岸卫生局完成营养师实习。她多次荣获大学的奖学金及加拿大营养师协会颁发的杰出营养师实习生奖，表扬她在学术和专业才干。姚婉芬可以设计个人的饮食计划，能帮助大众预防和控制慢性疾病。

Libranutrition101@gmail.com  
www.libranutrition.com