

Amway

吃對早餐 活力歐嗨優





breakfast

如何吃對 早餐？

早餐很重要，大家都知道。但是，你的早餐是吃的好、還是有吃就好？到底該怎麼吃早餐，才能吃出健康、吃出活力？現在就來帶你一步步瞭解如何吃對早餐！

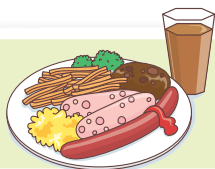


市售早餐陷阱， 你踩雷了嗎？



從銅板價格的紅茶配三明治、燒餅夾油條……到上百元的豪華早午餐，一頓早餐的好壞不在於價格，而是取決於營養價值。透過下面表格，為你拆解常見市售早餐的營養陷阱。

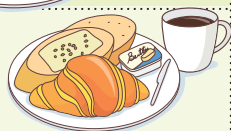
美式早午餐
紅茶



油脂高 蛋白質價值低

主食多為德式香腸、培根肉，營養價值低；調味紅茶糖分高；蔬果不足。

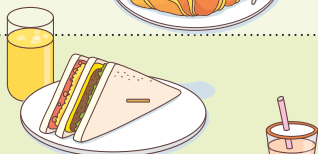
麵包
美式咖啡



澱粉熱量高 蔬果不足

奶酥、可頌等麵包只有碳水化合物，熱量又高；咖啡空腹飲用傷胃。

三角三明治
果汁



加工肉品 營養價值低

漢堡肉、火腿等加工品油脂高；果汁多為還原果汁，無纖維又甜。

加味蛋餅(培根、
鮭魚……)
奶茶



加工食品過多 無益健康

蛋餅皮、內餡都屬加工食品，營養成分低；奶茶添加奶精，屬反式脂肪，易造成心血管疾病。

燒餅油條



油脂熱量過高

燒餅油條皆屬高熱量食物，缺乏蛋白質及蔬果。

蚵仔麵線



鹽分太高 少蔬果

勾芡料理熱量高，調味也過重。

生菜沙拉/水果餐



蔬果多 但缺乏蛋白質

營養不均衡，若添加沙拉醬，油脂偏高。



吃錯早餐 影響活力與健康



■太油、太鹹

早餐吃太油、太鹹，除了容易增加腸胃負擔，也會導致血液混濁，攜氧能力變差，無法供應腦部充足的氧氣，反而讓人更昏昏欲睡。而且油脂過高、口味太重的食物，容易導致高血脂，造成健康危害。

■加工食品太多

培根、薯餅、火腿、果醬等加工食品，在製作過程中會添加防腐劑、色素鮮味劑等化學物質，吃進體內後較難分解，會增加肝臟解毒負擔，對健康有害無益，應盡可能少吃。

■太甜

含糖奶茶、還原或化學調味果汁等，含糖量都很高，會使血糖快速上升，一旦在胃裡消化完畢，血糖又迅速下降。血糖起伏過大，容易導致情緒焦躁、注意力不集中，更可能增加罹患第二型糖尿病的機率。

■蛋白質太少

研究指出，早餐攝取豐富的優質蛋白質，有助於提高學習表現及工作效率。雖然火腿、培根、漢堡肉都含有蛋白質，但經過加工與高溫油煎，蛋白質的營養都被破壞殆盡，吃進身體裡的只剩油脂與膽固醇。

■纖維太少

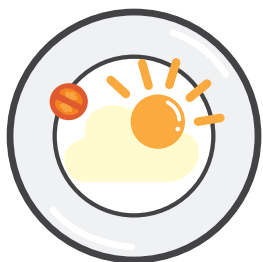
纖維主要來自於蔬果。現代人普遍蔬果攝取不足，早餐尤其明顯，容易導致便秘、脹氣等消化系統問題。



“

早餐陷阱對人體有哪些影響呢？不妨一起來看看。

”



活力檢測

每天早上一睜開眼睛，就必須面對一天的開始，忙著漱洗、更衣換裝、打點家中老小，匆匆出門又要擔心塞車遲到，到了公司開始長時間工作、無止盡開會……面對一天的挑戰，你需要充沛的體力、清晰的腦力與高度的專注力。因此，早餐是決定你一天活力最重要的一餐。

現在，先來看看每天早晨你的活力是否滿檔？

- 整個早上哈欠連連
- 喝咖啡才能勉強打起精神
- 開會無法集中注意力，難以參與討論
- 忙東忙西，卻什麼工作也沒完成
- 午餐時間未到，卻一直想吃東西
- 焦躁，常因一點小事動怒或心煩
- 總是來不及，沒時間吃早餐就上班
- 忘東忘西，不是忘了帶手機，就是忘了拿鑰匙
- 腸胃不舒服，蹲馬桶也無解
- 走幾個捷運階梯就覺得累

活力指數

- 你有5個症狀以上 精神不振，活力差
- 你有3~4個症狀 活力有待加強
- 你有1~2個症狀 活力仍有提升的空間



蛋白質 活力「UP」的關鍵

早晨要精神飽滿、活力旺盛，最關鍵的營養素就是「蛋白質」。因為蛋白質是人體除了水之外，含量最多的物質，約占體重的1/5。人體從頭到腳都是由蛋白質建造而成的。所以質量兼具的蛋白質才能喚醒身體每顆細胞，讓你一早就活力十足。





蛋白質的功能



✓ 幫助頭腦運作：

大腦中的營養素以蛋白質的含量最高，大腦細胞在運作代謝過程中需要大量蛋白質來提供腦部所需的能量。尤其腦額葉部位主要處理創造、記憶、溝通、自制力等活動，可說是大腦的「司令部」，也是思考時主要運用的部位。實驗證明，攝取蛋白質食物對大腦活動有顯著影響。尤其蛋白質中的酪胺酸能促進身體分泌多巴胺、正腎上腺素，讓人思考變敏銳，反應更靈活，提高學習和工作效率。



✓ 穩定血糖：

哈佛大學教授賽恩曾觀察受測者在吃了不同早餐後，對一天活力的影響。結果發現，早餐先吃蛋白質食物，再吃碳水化合物的人，血糖會緩慢上升後維持穩定，並從早上持續到下午。因此每天早餐空腹攝取蛋白質，有助穩定血糖、活化大腦，降低情緒變化。

✓ 增加飽足感：

蛋白質停留在胃裡的時間約為2~3小時，而碳水化合物約只有1小時，所以一份富含蛋白質的早餐可增加飽足感，避免飢餓作怪而亂吃零食，也可減少午餐過量進食，是上班族控制體重的重要營養素。最新研究發現，攝取植物性蛋白質會刺激小腸分泌PYY(胜肽YY)，它是可以抑制神經胜肽Y的釋放，進而降低飢餓感，減少想吃東西的衝動。

✓ 抒解緊張、壓力、改善注意力：

研究發現，許多胺基酸有助心理健康、正面思考、平靜情緒、減輕失眠，而且許多憂鬱症患者都有缺乏蛋白質的問題。





breakfast



蛋白質該怎麼吃？



蛋白質是由胺基酸組成的，我們所吃的蛋白質經過胃腸消化，變成小單位的胺基酸，再由胺基酸形成人體的蛋白質，如：人體肌肉、組織器官。所以攝取蛋白質需注意兩要點：

✓ 量要夠

每人每日應攝取7.5份(約為60公克)的蛋白質類食物，如：大豆類、肉、魚、蛋、奶類等，懷孕時則需再增加約1.5份的蛋白質食物，哺乳時則需要增加2份的蛋白質食物，才能滿足蛋白質的需求量。而早餐是一天能量的來源，蛋白質攝取量應占每日攝取量的12~15%為佳，換言之，一般人每日早上的蛋白質攝取量至少要達約8公克。



一份蛋白質 (7 ~ 8 公克蛋白質) 約等於以下食物



1 兩瘦肉 (約女性
手指 3 併攏大小)

=



1 顆雞蛋

=



1 杯牛奶 (240c.c.)
或 1 杯豆漿 (260c.c.)

=



半盒嫩豆腐 (140g)
或傳統豆腐 (80g)

註：採用每日 7.5 份蛋白質類食物的計算 (上述)，則不須計算全穀根莖類的蛋白質質量。但若以每公斤體重需要 1 公克蛋白質來計算每日蛋白質需求量時，則需要將全穀根莖類的蛋白質質量一併計算，此方式不論蛋白質品質，因此一碗白飯可提供 8 公克蛋白質，雖其蛋白質品質不良，也要列入計算加總。

✓質要佳

胺基酸共有22種，其中有8種是人體無法自行合成，一定要藉由飲食攝取才可獲得的稱為「必需胺基酸」。如果攝取到品質不良的蛋白質，有可能造成肝臟負擔。選擇優質蛋白質建議如下：

■高純度、低熱量、低膽固醇：

在普遍外食與家庭烹調習慣下，攝取足量的蛋白質，往往也因此攝取多餘脂肪、膽固醇與熱量，因此要選擇蛋白質比例高，且低脂、低膽固醇與低熱量尤佳。

■選擇以大豆為主的蛋白質來源：

植物性蛋白質中，豆類的蛋白質含量高而且品質好，其中大豆的蛋白質高達35%~40%，8種胺基酸組成完整，又不含膽固醇，在日本被稱為「田中之肉」。根據流行病學調查及臨床試驗結果顯示，攝取大豆蛋白可以幫助人體調節血脂、維持正常血壓，減少心血管疾病發生的風險，是優質的蛋白質來源。

■消化率達95%以上：

蛋白質消化率是指攝取的蛋白質在腸道中被消化吸收的蛋白質量。一般飲食中的蛋白質消化率平均約為92%，奶類與豆魚肉蛋類中，以奶與蛋的消化率達97%最高；植物性蛋白質的消化率在75%~80%之間，但經過特殊配方設計過的植物性蛋白質也可達到97%。

■PDCAAS達到1：

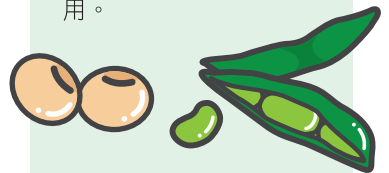
PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score)是國際公認的蛋白質評估標準，凡是蛋白質類食品必須要PDCAAS達到1才可稱為「優質」蛋白質，確保蛋白質功效，幫助長肌肉、修補組織、促進膠原蛋白與彈力蛋白生成、增加活力與抵抗力。

大豆蛋白質的優點

■ **調節血脂肪：**英國「聯合健康宣示計畫」中建議，每天至少從低飽和脂肪飲食中攝取25公克的蛋白質，有助於降低血液中膽固醇的含量，有效減少冠狀動脈心臟病的發生。美國法規也規定，每份提供至少6.25公克的大豆蛋白質食品，得以宣稱可降低膽固醇，有益健康。

■ **食用大豆蛋白質比動物性蛋白質更能減少鈣質流失。**

■ **提供大豆異黃酮的功效：**大豆中所含的異黃酮(Isoflavones，又稱植物性雌激素)近年來特別受到重視。因為異黃酮具有抗氧化、抗突變性、抗血壓、抗發炎及抗細胞分裂增殖等作用。





breakfast

掌握 321 真正吃對早餐

除了攝取足夠又優質的蛋白質，一份啟動身體活力的健康早餐，還要掌握「3低、2高、1完整」，才是真正吃對早餐，讓你活力飽滿一整天。

3 低 低熱量、低脂肪、低糖

選擇相對於市售早餐熱量少、油脂低、少糖的營養均衡早餐，能讓身體充分消化吸收食物的營養，長時間維持精神飽滿。尤其碳水化合物不能少，在選擇上要以全穀根莖類食物為主，例如全麥麵包、地瓜、馬鈴薯，取代白土司或夾心麵包，可避免攝取過多熱量，又能增加飽足感。



2 高 高纖、高品質蛋白質

根據調查，上班族有90%以上的人膳食纖維攝取不足，加上久坐缺乏運動，導致消化不良、排便不順。早晨起來，消化道機能特別弱，不妨先喝一杯溫水暖暖胃，早餐時再攝取富含纖維的蔬果或穀片，並選擇植物性蛋白質的食物或飲品，讓身體好消化、好吸收，幫助排便順暢、有活力。

1 完整 一天所需的維生素、礦物質，營養完整

如果將人體比喻成一台車子，蛋白質是啟動身體「活力」的鑰匙，維生素、礦物質就是幫助身體維持能量正常代謝，確保身體每個零件之間完美配合的潤滑油。尤其上班、上課燒腦又耗神，如果一早沒有補充足夠且均衡的營養，到了下午會精神不振。所以，早晨補充一天所需的維生素與礦物質，可幫助身體良好運作，更能輔佐蛋白質有效的吸收利用。



breakfast

Good Morning

活力早餐食譜 輕鬆上手

以優質蛋白質為基底，同時兼顧3低、2高、1完整的活力早餐，其實一點都不難，只要幾分鐘就能快速完成，不妨試一試！



咖啡什穀飲

什穀或麥片含膳食纖維及植物營養素，搭配優質蛋白質，幫助天天都順暢。

■材料（2人份）

優質蛋白質2匙、BodyKey咖啡口味1包、什穀粉或麥片1匙、水450毫升

■作法

將所有材料放入調理機或搖搖杯中打勻，口感香濃的早餐就是這麼簡單。

童顏莓果汁

莓果含豐富花青素，可幫助肌膚抵禦外來傷害；檸檬含高量維生素C，協助膠原蛋白的生成，搭配優質蛋白質，為肌膚補充所需營養，是愛美的女性每天早晨一定要喝的養顏活力飲品。

■材料（2人份）

優質蛋白質1匙、BodyKey莓果口味1包、蔓越莓50g、藍莓125g、水300c.c.、檸檬汁2匙

■作法

1. 莓果洗淨，瀝乾水分。
2. 所有材料放入調理機打勻，養顏好喝的活力蛋白飲就完成了。



青健蔬果飲

高麗菜、花椰菜含吲哚和硫化物，可幫助增強抵抗力，加上優質蛋白質與新鮮水果，不僅可補充外食蔬果量攝取不足的問題，更能打好健康基礎，活力十足迎接挑戰。

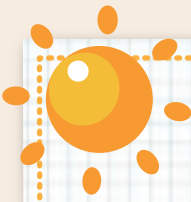
■材料（2人份）：

優質蛋白質1匙、BodyKey香草口味1包、高麗菜50g、花椰菜60g、胡蘿蔔30g、檸檬半顆、蘋果半顆、水300c.c.

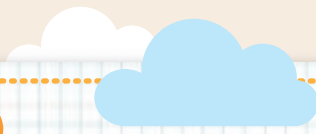
■作法

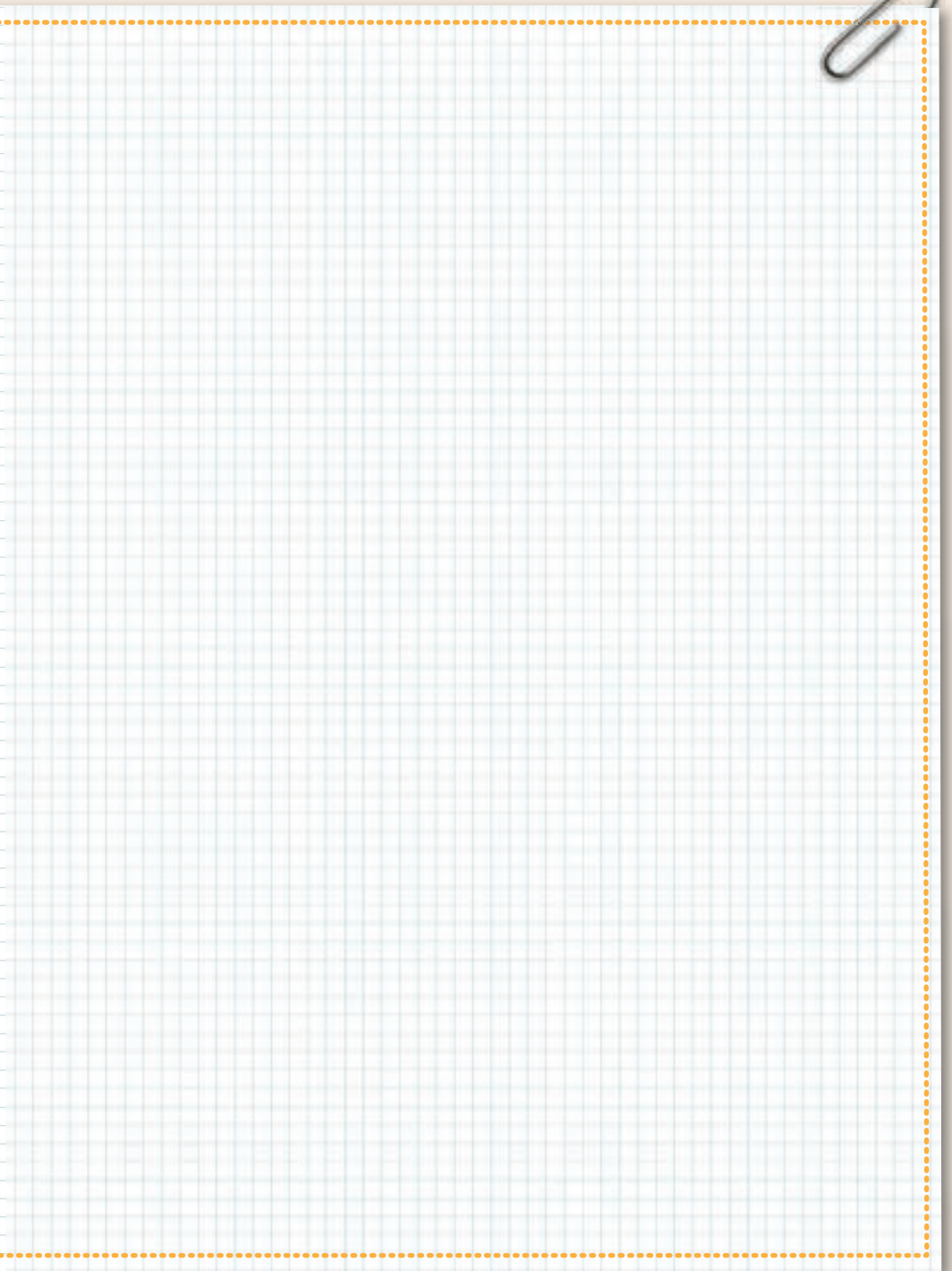
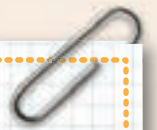
1. 高麗菜、花椰菜洗淨後，汆燙放涼；胡蘿蔔去皮。
2. 蘋果去皮切成適當大小，檸檬擠汁。
3. 將上述材料放進調理機打勻，健康好喝的蔬果飲讓你活力一整天。





Memo







顧客服務專線：(03) 3537800

Amway™、安麗™、**Amway**™、NUTRILITE™及紐崔萊™係美國密西根州亞達城 Alticor Inc. 之已註冊或未註冊商標 本商標經該公司授權使用

©有著作權 嚴禁翻印或轉載

安麗日用品股份有限公司 台北市敦化北路168號11樓

網址：<http://www.amway.com.tw> 2017年12月



281957