

問：

我的孩子放完長假期後都會賴床，睡至最後一刻才起來上課，結果沒有時間吃早餐。這會不會有甚麼壞處？



答：

早餐是一天的開始，對身心健康非常重要。我們的身體經過整夜睡眠後，肝臟儲存的糖分所餘無幾，容易令人軟弱無力、不能集中精神、影響上課效率。此外，孩子或許會在小息時，因為肚餓而吃一些高脂肪的零食，如薯片或朱古力等，長遠換來對健康及學業成績的影響。

不過，進食早餐也不代表健康，因為這要視乎早餐吃的是甚麼。食物環境衛生署曾分析本地早餐的營養成分，發現香港人愛好的早餐，如煎蛋火腿配油多、雞尾包、炒麵等，脂肪及鈉質含量都很高，其他營養素如纖維素卻很少，再配合紙包果汁、奶茶或甜豆漿，容易令人發胖。近兩成的香港學童有肥胖的問題，所以絕對要為孩子選擇適當的早餐。

其實早餐是最容易吃得健康的一餐，而且種類良多，家長可按孩子的喜好，為他們選擇合適又健康的早餐。最重要是依照飲食金字塔的模式，早餐需有五穀類食物，可以配合蔬果以及適量的肉、蛋、豆及奶製品，並儘量減少高脂肪、高糖分或

鹽分的食物。想快捷簡便，不妨考慮為孩子預備低脂奶配芝腿治，這較紙包果汁配餐蛋治更能提供良好營養；也可以考慮即食麥片配低脂奶粉加熱水，只需十分鐘就可進食；水果配乳酪也是不錯的選擇。以上三種款式都含有孩子成長發育必需的營養元素——碳水化合物、蛋白質和鈣質，而且既低脂肪又含高纖維。

孩子可能推說不吃早餐同樣可以精神奕奕，但這並不表示他們的健康處於最佳狀態。在整體健康生活原則下，吃早餐可謂是有百利而無一害。

胡美怡
註冊營養師
卓健醫療服務

