



早餐这么吃，能减重还控血糖

早餐蛋白质没吃够更容易发胖

早餐蛋白质摄入不足，可能会带来两个问题：一是饮食结构不好，可能导致全天能量摄入增多；另一个是更容易发胖。

悉尼大学研究人员发表在《国际期刊《肥胖》》上的一项研究发现：早餐蛋白质比例高，全天能量摄入少，健康食物摄入多；早餐蛋白质摄入不够，这一天会食用更多饱和脂肪、糖或酒精等高能量食物，饮食质量低。

也就是说，早饭蛋白质没吃够，就算其他正餐都吃大餐，身体还是会暗示你摄入高能量食物。

研究发现，提高早餐中蛋白质的比例，不仅会让全天能量摄入减少，超重者体重和体脂也会掉得更快。

吃普通早餐或直接不吃早餐的人，体重反而会悄悄增加，部分人还会出现“越饿越想吃零食”的情况。

早餐吃多少蛋白质才算够？

根据最新版《中国居民膳食营养素摄入量》，成年女性建议每天摄入蛋白质总量为55克，男性为65克。根据早餐占全天比例的30%来计算，一顿合格早餐，女性和男性分别要摄入至少16.5克和19.5克蛋白质。

对于肝肾功能正常的人来说，如果想要达到减重、控血糖的效果，这个量还可以提高。早餐蛋白质达到25克左右，对控制食欲、帮助减重会更有效。

高蛋白早餐可以这样组合

早餐不仅要吃够蛋白质，更要吃得丰富，一顿营养充足的早餐通常应该包括下面这四类食物。

谷薯类：如馒头、面包、米饭、红薯、山药等，主要提供碳水化合物、维生素和膳食纤维。

肉类：如鸡蛋、鸡肉、牛肉、鱼肉等，主要提供优质蛋白质、脂肪和多种维生素、矿物质。

奶豆类：如纯牛奶、酸奶、豆浆等，主要提供优质蛋白质、钙质、多种维生素和其他矿物质。

果蔬类：如西红柿、黄瓜、青

菜、苹果、草莓等，主要提供膳食纤维、多种维生素、矿物质以及抗氧化物质。

早餐推荐你这样吃

早餐搭配一：一小碗清汤面、一个荷包蛋、几片酱牛肉和200克青菜。

早餐搭配二：一杯原味豆浆、一个烧饼、一个煮鸡蛋、几片酱牛肉和一根黄瓜。

早餐搭配三：一杯牛奶、一个煮鸡蛋、两片全麦面包、一个西红柿和一小把坚果（核桃、松子等）。

一日三餐都有个“最佳时间”

不吃早餐，既不利于血糖控制，还会增加患胃病、胆结石等疾病风险。

一般来说，三餐建议时间：早餐7:00—8:00；午餐11:30—13:30；晚餐17:00—19:00。

这些早餐搭配其实不太健康

一、牛奶+鸡蛋 高蛋白缺碳水

牛奶、鸡蛋都是蛋白质含量丰富的食物，也是早餐的好选择。但是二者组合，碳水化合物含量非常低，不仅会造成蛋白质浪费，还会增加肝脏、肾脏负担，所以早餐不能只摄入牛奶、鸡蛋，还需要搭配富含碳水化合物的主食，帮助补充能量。

如果早餐不摄入碳水化合物，糖分摄入不足，也会影响工作效率和学习效率。

健康吃法：

在食用牛奶、鸡蛋的同时，搭配少油少糖的面包、馒头或燕麦等主食帮助补充能量，搭配黄瓜、西红柿等帮助补充维生素和膳食纤维。

二、清粥酱菜 高钠缺营养

清粥酱菜的搭配，缺少蛋白质摄入，营养不全面，并且酱菜含盐量较高，不建议长期大量食用。

健康吃法：

早餐如果想喝粥，可以选

择杂粮粥，比清粥更营养，同时搭配一个煮鸡蛋、几片酱牛肉和一小碟拌青菜，丰富口感的同时，还能帮助补充蛋白质、维生素和膳食纤维等营养素，营养全面又均衡。

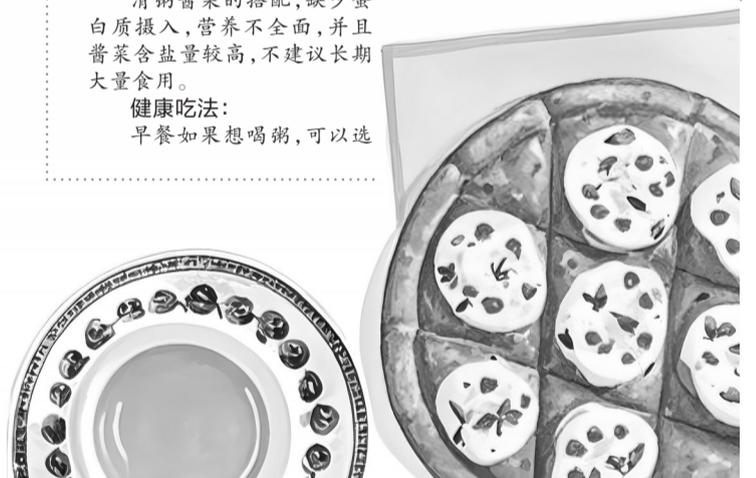
三、烧饼、油条 油脂高营养少

烧饼、油条都属于热量高、脂肪含量高的食物，并且油条还经过了高温油炸，营养物质有所破坏。

健康吃法：

如果早餐吃了烧饼或油条，那么当天的午餐、晚餐都要尽量清淡，不要再吃炸、煎食物。

如果早餐选择食用烧饼或油条，建议同时搭配不加糖的原味豆浆、煮鸡蛋和青菜，帮助摄入蛋白质、维生素等营养素。



明明吃了早餐，但没过多久就饿了？如果蛋白质摄入不足，就会饿得快，还更容易发胖，那么早餐怎么吃更健康？快来看看吧，健康食谱快收藏。

据央视



视觉中国供图

阿莫西林洗头治脱发？真没这么神奇

“真的太不可思议了！”“亲测有效。”“反正试试也没成本……”近来，一些社交网站上出现了许多分享“生活小妙招”的帖子，称偶然发现用阿莫西林搭配洗发水洗头，可以治疗脱发、头屑等头发问题。还有人表示不仅可以洗头，还可以用来清洗洗衣机，效果也很好。真的有这么神奇？

现代快报/现代+记者 张宇 王益

3月28日，现代快报记者在某社交网站发现，尝试用阿莫西林洗头的帖子还不少，其中有些流量非常高，其中一条有2500多个点赞，该网友表示，虽然有很多人说不好用，也有许多辟谣帖，但他用下来感觉是管用的。他称自己被头痒、头屑困扰多年，还去医院就医了，但都没有效果，“抱着试一试的心态”，用阿莫西林混合洗发水洗头，“真的是非常不错的治疗。”他表示起作用的原理是头皮问题由真菌引起，而阿莫西林可以消炎。

在这个帖子的评论区，现代快报记者发现，还有一些网友声称，自己也尝试了是有效的，还有人表示去医院就诊看脱发，甚至医生也给他开了阿莫西林……除了洗头，还有一些网友表示，阿莫西林可以用来清洗洗衣机，给洗衣机消毒杀菌。

实际上真有这么神奇吗？现代快报记者发现，社交平台上的这些帖子，往往到最后都开始推荐起洗发水以及洗衣机清洁剂。比如某篇帖子中，博主洗完头不仅头屑没了，而且头发柔顺发亮，在评论区，则是推荐某款洗发水。

那么，从药物疗效的角度看，阿

莫西林是否真有对应的效果呢？

江苏省中西医结合医院皮肤科主任中医师孙兆圣在接受现代快报记者采访时，详细介绍了头屑和脱发的成因。头皮屑实际上就是死亡的头皮细胞，是正常头皮脱落下来的角质层，原本在正常的代谢周期28天里会有一些脱落，但大量的头皮屑往往是多种原因导致的，一般跟真菌感染相关。

真菌感染的主要原因，就是油脂分泌比较多。他表示，头皮、面部T区、腋下、胸前、背部，这些地方都是多油多脂区。正常人都会存在调节致病菌，它平常是不致病的，但当给它提供了一个多油多脂的环境以后，这个真菌繁殖得就会更厉害，常见的就是马拉色菌，以前叫糠秕孢子菌，它会将人体排泄的油脂分解，产生一些游离脂肪酸，或者叫不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸对皮肤是有刺激的，继而导致皮肤炎症，厉害的话会发红、发痒等等，那么这时候头皮的代谢就会更快，大量的头皮屑就出来了。

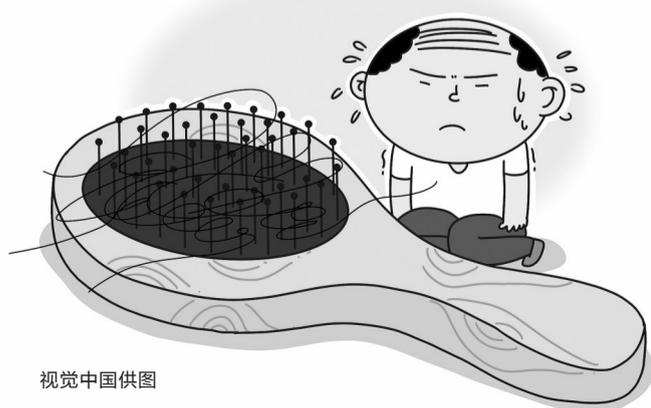
脂溢性脱发的成因和头皮屑有一定相似，当然有很多原因会导致油脂分泌增多。一是遗传因素。二

是内分泌失调，雄性激素旺盛。三是生活习惯的改变，比如熬夜、高能量、不健康的饮食。四是精神压力，比如加班等。大量的油脂产生后，会覆盖在我们正常的头皮周围，毛囊得不到营养，就会因为营养缺乏等不牢靠。

南京医科大学附属老年医院皮肤科医师蒋佳怡告诉记者，对于头油和脂溢性脱发这类问题，阿莫西林中并没有成分可以对应解决。要知道的是，阿莫西林是抗生素，针对的是细菌，对于真菌引起的头皮问题，阿莫西林也无法解决。相反，如果是头皮敏感人群，用了以后还会感觉刺激、刺痛，产生过敏反应。

孙兆圣表示，长期使用阿莫西林这样的抗生素，还会产生耐药性，等到下一次真正需要用抗生素治疗一些疾病的时候就可能没用了。此外，大量使用抗生素，还有可能会导致其他菌群的异常。

专家介绍，目前对于脂溢性脱发，常用的治疗药物是米诺地尔，而对于头皮，如果是头油的，可以用酮康唑洗剂，如果头发特别干，可以减少洗头的频次。



视觉中国供图