

别再这样搭配早餐了，这3种吃法不健康

早餐是一天中获取能量和营养的开始，但很多人对早餐的重视程度较低。许多人要么不吃早餐；要么匆匆应付了事，比如只吃清粥酱菜或者牛奶+鸡蛋。这样既不利于血糖控制，还会增加患胃病、脂肪肝以及胆结石等疾病的风险。早餐怎么吃更健康？

不好好吃早餐，到底对身体的伤害有多大

首先，不吃早餐对身体伤害大。

- ①长期不吃早餐，胃酸会侵蚀胃黏膜，引起胃炎、胃溃疡，还可能损伤食道。
- ②胆囊胆汁无法正常排出，浓缩后易形成胆结石。
- ③肠道蠕动紊乱，便秘、腹胀“找上门”。
- ④血糖波动增加糖尿病风险。
- ⑤代谢水平下降，越不吃越容易胖。

其次，早餐吃太素也会带来诸多问题。

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。

早餐吃太素，尤其长期缺乏脂肪和优质蛋白，可能会增加胆囊结石、息肉的风险。比如北方常见的稀饭+馒头或者部分女性为控制体重，仅以水果（如苹果、香蕉）作为早餐。

这类饮食的共同缺陷是无法刺激胆囊收缩素的释放。经过一夜睡眠（约8~10

小时未进食），胆囊内储存的胆汁本就处于高浓度状态；若早餐继续缺乏脂肪刺激，胆囊收缩素分泌不足，胆汁无法及时排出，浓度进一步升高。长此以往，胆汁中的胆固醇易过饱和，形成结晶（胆固醇结晶），进而发展为胆固醇结石或息肉。

早餐吃得好对身体益处多

2024年12月，发表在《营养、健康与老龄化杂志》的一项研究发现，早餐吃得好，能帮助减小腰围，对心脏和血管有好处，还能让肾功能变得更好。相反，早餐要是不好好吃，那就糟糕了，不但会让你变胖，还会让血脂升高。

该研究得出结论：早餐热量占全天总热量的20%~30%，早餐质量高的人，心脏和代谢指标会更好，肾脏功能也会更好。如果早餐热量太少或太多，或者早餐质量不好，都不利于心脏和肾脏的健康。

如何科学吃早餐

最佳时间：起床后1~2小时内，避免长时间空腹导致胆汁过饱和。在7:00—8:00为宜。

正常的成年人一天所需的能量，男性约为2250大卡，女性约为1800大卡。

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。

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谷薯类、肉蛋类、奶豆类、蔬菜类。

以下是几种推荐的早餐搭配：

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）。

你常搭配的3种早餐其实不太健康

1. 牛奶鸡蛋：高蛋白质缺碳水。

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。

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。

2. 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。

3. 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。

据央视

冷空气再度来袭 安全取暖要做对

临近月底，两股冷空气先后影响我国。一次是25日到27日，27日早晨，苏皖北部、湖北东北部等地的气温跌破冰点，网友们所形容的“魔法攻击”潮湿阴冷上线。

另一次是29日起到31日，受新一股冷空气影响，新疆北部、内蒙古中西部、西北地区、江南中西部、西南地区东部、广西北部等地又将有一次降温天气过程，局地降温幅度可达8℃以上。

冷空气来袭，各类冬季“取暖神器”纷纷登场，这些设备为我们驱散寒意、带来温暖，却也暗藏着不容忽视的安全隐患。比如，暖宝宝、热水袋这类贴身取暖工具，虽然没有明火风险，却极易引发低温烫伤。

贴身取暖工具小心低温烫伤

低温烫伤，是指50℃左右的温度在人体局部作用时间过长，使热力慢慢渗透进皮下软组织而引起的烫伤。

东南大学附属中大医院烧伤整形外科主治医师于冰介绍说：“市面上常见的取暖设备，能达到的温度各不相同，但整体上，实际使用的平均温度都在40~50℃之间，处于低温烫伤的‘高发范围’。其实温度只要达到44℃持续6小时，就可以造成皮肤的损伤。婴幼儿、老年人、瘫痪病人或醉酒者，往往因感觉反应较迟钝，成为低温烫伤的‘高危人群’。”

“当发生烫伤事故时，要尽快用流动的冷水冲洗烫伤处至少20分钟以上，以降低皮肤表面的热度，减少对皮肤的进一步损伤。疼痛明显的，可持续在冷水中浸泡10~30分钟，用于缓解疼痛。情况严重者要赶紧送医院，不要私自涂抹任何物品。”于冰说。

电热毯、电暖器谨防火灾风险

除了贴身取暖工具，电热毯、电暖器等电器取暖设备的安全风险同样不容忽视，稍有不慎便可能引发意外。电热毯如果超期使用、线路老化，或折叠使用导致局部温度过高，会引发短路起火。部分用户睡前开启电热毯后忘记关闭，长时间高温加热不仅可能烫伤皮肤，还会加速线路老化，增加火灾隐患。于冰强调，热水袋等产品要优先选择正规厂家生产的产品，每次使用前检查密封性能，充电式热水袋如果出现鼓包、漏液立即停用。电热毯睡前开启预热，入睡时务必关闭电源。

于冰说：“大家使用电热毯时，睡前最好关闭电源，使用时长建议不要超过4小时。电暖器或者电暖扇不要用棉被、衣服等易燃物覆盖，要远离沙发、床、以及水源。很多上班族喜欢的发热鼠标垫看似‘神奇’，其实就是一个微型电热毯，持续加热两个小时后，局部最高温度能到达68℃，对低温烫伤的伤害也是猝不及防。”

一氧化碳中毒令人防不胜防

相较于显性的烫伤、火灾风险，一氧化碳中毒这一“隐形杀手”更令人防不胜防。这种无色无味的剧毒气体，多源于燃料不完全燃烧，冬季密闭空间内使用煤炉、炭火盆、燃气热水器、燃气壁挂炉时，如果通风不畅，一氧化碳便会在室内积聚，破坏人体血红蛋白携氧能力，造成组织缺氧。初期头晕、头痛、恶心的症状容易被误认为感冒，严重时会导致昏迷、呼吸困难、心律失常，甚至危及生命。

防范一氧化碳中毒，核心在于做好通风与源头管控。河南省安阳市应急事务中心水旱灾害科副科长张立彬提醒，使用煤炉、炭火取暖时，必须保证室内通风良好，定时开窗换气。

张立彬还提醒，一旦察觉有一氧化碳中毒症状，要迅速采取急救措施，打开门窗通风，将中毒者转移至空气新鲜处，保持呼吸道通畅，同时立即拨打120急救电话，切勿在室内逗留。

据中国之声

运动记住这4点，激活血液里“抗衰开关”

我们都听过“生命在于运动”，但你可能不知道：每一次运动，都在悄悄改写你血液里的“年龄代码”。

近期一项最新研究发现，经常运动的人，血液中藏着影响寿命的关键因子——β2-微球蛋白（β2M）水平更低，而这与更慢的衰老速度相关。

经常运动的人，血液里的“长寿因子”会发生变化

经常运动的人，血液里的“长寿因子”会发生变化。2025年11月，国际期刊《前沿研究杂志》上一项针对936人的研究显示：经常爱运动的人，“生理年龄”更年轻。

其中关键指标就是血液中的β2M——一种与炎症和衰老密切相关的蛋白。运动越多，β2M水平越低，身体也更远离慢性炎症。

别瞎锻炼了，过度运动反而老得快

虽然“生命在于运动”，但有些人过度运动、过度锻炼，反而老得更快！2025年，《欧洲流行病学杂志》刊发的一项研究，追踪了约2万对双胞胎，从他们青年时代到生命最后，结果发现运动与衰老是“U形曲线”：

其中久坐不动身体老化速度最快；

适度、持续地运动，能够显著减缓生物年龄的增长速度；

大量运动并没有额外获益，甚至还加速身体老化。

记住这4点，激活你血液里的“抗衰开关”

如何科学把握“适度”？有4个核心原则：

一、看心率：在靶心率内更安全。

在靶心率范围内做运动，效果最理想，危险性也最小。（如正在使用影响心率的药物，则必须先咨询医生）

靶心率=（220-年龄）×（60%~85%）。

例如，一名60岁男子，运动时的靶心率=（220-60）×（60%~85%）=96~136次/分。

二、看强度：能说话但不能唱歌。

如果身边没有能记录心率的设备，一个简单方法可以判断：运动时能说话不能唱歌，即为中等强度；无法连贯说话则为高强度。

三、看感觉：身体微累但不痛苦。

适宜的运动以自身不出现痛苦的感觉或主观感觉用力有点吃力为界限，这一点对高风险人群尤其重要。在运动中，只要



每一次运动，都在悄悄改写你血液里的“年龄代码”
据人民日报健康客户端

出现不舒服的异常感觉，如憋气、胸闷、胸痛、头晕、头痛、眼花等，就要减少运动量或马上停下。

四、看搭配：多种运动结合更好。

单一运动容易造成关节损伤，还不能充分锻炼到身体的各个部位。所以建议有氧、抗阻、柔韧性和平衡运动结合，最好每周≥5天，每天30~60分钟。

出现8个信号，提醒你运动疲劳了

- 精神不振，对运动产生厌烦情绪；
- 脸色苍白或潮红；
- 肌肉出现明显酸胀感，继续运动时动作变慢；
- 食欲不佳，甚至睡眠都受影响，失眠；
- 身体变得更容易出汗（和平时基本相同运动强度时，出更多的汗）；
- 第二天晨起时心率比平时增加了10次/分钟以上；
- 运动中心率反常增加；
- 运动后心率恢复变慢。

据人民日报