

食早餐較聰明 甚麼早餐可以「醒腦醒晨」？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/peanut-butter-sandwich-toast-bread-on-1372796801>

撰文：家營營養中心創辦人
資深營養師 吳耀芬

開學了，小朋友上學前有沒有吃早餐呢？很多小朋友有不同的原因，養成了不吃早餐的習慣，但是各位家長要留意，原來早餐對小朋友的成長有很大的影響呢！

早前中文大學的研究顯示，原來早餐對學生的學業成績有重大影響。有每天吃早餐習慣的學生，考試成績較一般沒有吃早餐的學生高出 5 分之多。為甚麼吃早餐會令我們更聰明呢？

由於腦部需要血糖作為營養的吸收和消耗，但當我們的身體整晚處於沒有食物的狀態下入睡，身體已消耗了我們一整天的血糖。所以，我們更需要進食早餐以補充血糖，令我們的反應變得較快。家長可能會問，有甚麼早餐比較適合小朋友？

甚麼早餐可以「醒腦醒晨」？

1. 澱粉質的食物

包括粥、粉、麵、飯、麵包和餅乾等，所以我們可以吃一件三文治、一碗通粉或米粉也可以；甚至飲牛奶、吃燕麥片或粟米片也沒有問題。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-girl-eating-big-bread-1510254725>

2. 補充蛋白質

由於蛋白質本身也可以讓我們的反應會快一點，例如雞絲含豐富的蛋白質，所以早餐可以選擇一碗雞絲湯米粉或雞絲湯通粉，或吃一份芝士蛋三文治，也可以幫助我們補充一天的需要。所以各位家長記得提醒小朋友，要吃了早餐才上學了！



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/homemade-chicken-soup-noodles-vegetables-white-1810079314>