

“冠军级”早餐究竟有哪些奥秘？

一顿健康合格的早餐至少应包括三类食物：谷类食物，动物性食物，还有富含维生素 C 的蔬果



资料图

近日，里约奥运会吸引了世界的目光，很多媒体的内容也都与奥运挂钩，这不，英国《每日邮报》就刊发一则“冠军级”早餐的吃法。报道称，不同运动项目的世界冠军们，每天吃的早餐各有侧重，比如体操运动员对骨骼健康要求高，需要多喝酸奶；拳击运动员需要强大的爆发力，从而注意补足蛋白质；耐力对长跑运动员来说非常重要，要吃较多全麦食品减缓能量释放。北京食品营养与人类健康高精尖创新中心岗位科学家范志红表示，健康早餐不仅食材本身要健康，还要符合个人体质，适应身体活动的需求。

范志红认为，一顿健康合格的早餐至少应包括三类食物：谷类食物，如面条、馒头、面包等；动物性食物，如肉类、蛋类、奶制品等；还有富含维生素 C、可补充膳食纤维的蔬果；若再吃些松子、杏仁等坚果就更好了。专家表示，世界冠军们的早餐要有目的性，普通人也一样，她还特别为 8 类人群推荐了“冠军级”早餐。

绿色出行的上班族

汤面（最好用含豆类原料的面条）一

碗，配 1 个鸡蛋、150 克绿叶菜、少量酱牛肉或豆腐干，上午再吃 1 小把葡萄干（15 克）。

推荐理由：鸡蛋、酱牛肉和豆腐干是很好的蛋白质来源，能压制餐后血糖反应。绿叶菜可补充钾、镁和维生素 C。对乳糖不耐受的人来说，用豆腐干代替乳制品，加上绿叶菜，可摄入不少钙质。上午再吃点葡萄干，可补充膳食纤维、钾和碳水化合物，预防午前饥饿。这份早餐营养供应全面，消化速度较慢，耐饿性好，适合绿色出行、有一定运动量的上班族，比如骑车 40 分钟以上、坐公车上下班。只要略微减量，也适合中老年人。

健身爱好者

全麦馒头或面包烤出香气，夹入茶籽油嫩煎蛋、1 片低脂奶酪和一些黄瓜片，半碗鸡蛋拌菠菜（鸡蛋煮熟切碎，焯软的菠菜切碎，拌在一起，然后加少量香油和盐调味），1 杯牛奶。

推荐理由：如果健身是以增加肌肉为目的，那么选择好的蛋白质来源就很

必要。鸡蛋、牛奶、奶酪都是较好选择。研究表明，绿叶菜中的硝酸盐和类黄酮利于促进运动者的血液循环，所以运动爱好者早上吃些绿叶菜能让运动效果更好。蔬菜、蛋白质配合全谷食物，利于保持血糖稳定。

30 岁以上女性

豆浆燕麦粥、熟芝麻 1 小把、去核枣肉 1 小把、1 杯酸奶。

推荐理由：这个年龄段的女性，既要补足钙质和多种营养，还要控制热量，保持标准体重。酸奶、芝麻都可提供钙质。燕麦和芝麻富含膳食纤维，能促进肠胃蠕动，利于排便，其中燕麦有降低胆固醇、平稳血糖的作用，芝麻也可补充人体所需多种微量元素和维生素 E。另外，对更年期女性来说，豆浆不仅利于预防心脑血管病，还可缓解更年期不适，减轻因雌激素下降造成的骨质丢失。30 岁以上女性，骨质开始下降，从这一年龄开始就要及时补钙，提早预防骨质疏松。

努力减肥的人

少量面条加绿叶菜、蘑菇丝、豆腐干张丝、黄豆芽，1 个鸡蛋，加 1 茶匙香油煮成汤面，配 1 个桃或苹果。

推荐理由：减肥人群的饮食特点之一是增加膳食纤维摄入，保证蛋白质摄入，同时减少碳水化合物摄入。这款汤面中，关键是面条的量要少，而是多加一些丝状的配菜，这样既有面条的口感，有足够的饱腹感，还摄取了更多膳食纤维，利于减肥。

素食者

杂粮炒饭，用头一天晚上做的含有大麦、燕麦、小米、糙米等食材的熟饭，加胡萝卜丁、香菇、豌豆、豆腐干丁等同炒，食用前拌入炒香的芝麻或花生碎，再配一杯加入蛋白粉的豆浆。

推荐理由：对素食者来说，保持营养均衡非常不易，需要摄取足够蛋白质。杂粮饭中添加了蛋白质含量较高的燕麦和豌

豆，并配合坚果和豆制品作为蛋白质来源，膳食纤维、B 族维生素以及多种微量元素上都有供应，适合素食者尝试。这款早餐能量释放缓慢，利于保持血压、血糖稳定。

背包客

即食燕麦片或玉米片、一瓶牛奶、大枣几枚、榛子等坚果 20 克、一个橙子或苹果。

推荐理由：对背包客来说，饮食最重要的是便携性。由于吃饭时间不够不定，或旅途中可能遭遇飞机、火车晚点等情况，所以准备出可以随时食用的食品非常重要。以上食物既保证了主食、饮品、水果、坚果的均衡摄取，同时也尽可能保证了食材天然、少加工的特点。

肠易激综合征人群

杂粮糊（把小米、燕麦、山药干等杂粮烤熟打成粉，冲成糊状食用），配鸡蛋羹、不凉的活菌酸奶、蒸苹果。

推荐理由：肠易激人群饮食的最大原则是减少肠胃刺激，易于消化吸收。杂粮糊营养丰富又易于吸收。鸡蛋羹比煮鸡蛋对肠胃的刺激更小。果蔬也以蒸熟以后吃最为稳妥，避免生冷食物刺激肠胃。冷藏酸奶要在常温下放一会，待温度适宜时再饮用更好。

哺乳期妈妈

二米炒饭（大米、小米与虾仁、豌豆、鸡蛋等同炒），小份凉拌青菜，再加半个苹果，早上 1 杯杏仁芝麻豆浆，上午再加 1 杯酸奶。

推荐理由：哺乳期妈妈忙碌的同时，还要保证营养，尤其要注意蛋白质和钙的补充，以保证母乳的充足和营养。牛奶、酸奶或羊奶是妈妈们补钙的首选。坚果利于补充锌元素。小米含有丰富的 B 族维生素等微量元素，能改善乳汁质量，促进婴幼儿营养均衡，所以经常吃点二米饭，对哺乳期妈咪来说非常适合。

通 知

湖南雁津大厦安置户购房业主：
雁津大厦壹号楼属于“天雁棚户区改造项目”，本项目主体单位是湖南天雁机械有限公司。
由于总规布局更改导致本项目拖延了交付使用时间，众多拆迁安置户无法入住。
目前，有 73 户拆迁安置户装饰入住，但是，消防、水、电未到位，随时都会有停电和发生火灾的危险。请入住业主配合物管中心做好一切安全防范工作。
另请各位业主见通知，交清二证三表费用，配合我公司尽快安装好变压器、水、电进户及消防事宜等。
特此通知
湖南天雁棚改项目部
2016 年 8 月 15 日

今日电影

红色电影院

《我最好朋友的婚礼》95 分钟 票价 50 元 18:50(1 厅)
《火海凌云》3D 125 分钟 票价 70 元 20:40(1 厅)
《终极硬汉》95 分钟 票价 50 元 19:00(2 厅)
《使徒行者》110 分钟 票价 50 元 20:50(2 厅)
地址：衡阳市珠晖区临江路 1 号
电话：8331157

认尸启事

2016 年 8 月 19 日，在衡阳市珠晖区汽车码头湘江河边发现一具男尸，黑色短发，上身赤裸，下身仅着四角内裤，赤足。有知情者或者亲属见到启事后速与珠晖公安分局刑侦大队联系。
联系电话：18944991720
衡阳市公安局珠晖分局刑侦大队

分类信息

百十元投入 数万人关注
QQ：190918724 微信：hywblql
市区免费上门电话：13607347070

招 聘

招聘门诊医师
因业务需求，现招聘医师 2 名。
联系电话：15367076859

一生情缘招聘
工作人员 3 名，年龄 25—50 岁，月薪 1500—4000 元，热情敬业的女士。
联系电话：18173408881

高薪诚聘

时通商城高薪诚聘房屋营销主管，工资：5 千至 1 万元。电话：15973385666

教育培训

国家心理咨询师培训(20 期)
面授班(周末)网络班(送串讲)
报名时间：8 月 8 日至 9 月 25 日
市心理协会 电话 8844111

婚恋交友

今世缘婚介

◆未婚女 93 年 1 米 68 企业会计 冰清玉洁 车房陪嫁 可爱女孩 13875796161
◆离异女 80 年 1 米 65 政府机关 才貌双全 小孩判对方 香车代步 15211486988
◆离异女 70 年 1 米 62 铁路水电段 妩媚动人 能为你点亮爱的明灯 15673415322
◆离异女 63 年 1 米 63 退休另经商 贤惠能干 会烹饪 开发区有门面房产 8197367
◆未婚男 89 年 1 米 75 公务员 家庭氛围好 名车代步 门面数个 两所宾馆 18942024637
◆离异男 71 年 1 米 68 学校干部 温文尔雅 可给你兄长般的关爱 15211486988
◆离异男 65 年 1 米 71 环保局 才情并茂 别墅一幢 寻知心爱人 13875796161
◆丧偶男 51 年 1 米 70 某局局长退休 身心健康 独居 200 平方 儿支持再婚 8197367
地址：珠晖区广东路和平小区 2 楼(德泉宾馆斜对面)
情缘热线：8197367 15211486988

一生情缘

开办早 会员多 诚信度好 成功率高

◆未婚女 91 年 1 米 63 财政局(正编) 聪慧甜美中有你心动 13873490533
◆离异女 80 年 1 米 61 英语教师 江景房 无负担 娴雅柔情 13575102022
◆离异女 64 年 1 米 60 医院院长 优雅知性 花园住宅 8258520
◆未婚男 88 年 1 米 75 电业局干部 硕士 人品佳 经济优 15073443073
◆未婚男 85 年 1 米 78 酒业董事长 本科 资产千万 阳光帅气 烟酒不沾 8230008
◆离异男 75 年 1 米 70 南华大学教授 儒雅大气 高品复式楼 13974703077
◆离异男 59 年 1 米 70 商务局 重情豁达 车房俱全 让你过舒心日子 8231016
地址：解放路 9 号 2 楼(南方大厦斜对面工商银行旁)
热线：8230008 8386520 微信：15073443073

房产商铺

珠晖门面出租

粤新路东升花苑雁城小厨后，临街框架旺铺，无转让费，人流密集，面积 1100 平米，可分租。适合经营诊所药店、教育培训、仓储、菜市场等。
李女士：13786451452

学区房出售

邻市八中，博雅中学内，120 平米，3 室 2 厅，4 楼，中装，带煤房，租金可达 4 千，自住投资两相宜，现租 8 万售。电话：13787720006

一手黄金旺铺

珠晖区创景外滩二期黄金门面，湘江边、邻火车站，商圈成熟，20 万元。
联系人：何洁 15573479843

车 市

东圆二手车公司
高于市场价收购合法车辆、免费评估。代办过户年检、开二手车交易发票。18973453119 13973409940