

# 不吃早餐有五大危害

■ 赵丽花（云南省中医医院脾胃病科）



早餐是一天中最重要的一餐，有研究表明，早餐能量占全天总需求量的 20% ~ 35%，是全天能量和营养素的重要来源，对人体健康和营养状况有重要影响，而长期不吃早餐会产生五大危害。

## ◆ 危害 1：影响中枢神经系统

大脑是中枢神经系统，耗氧量大。经过一夜睡眠，前一晚储存的能量基本耗尽，早晨得不到补给，意识活动就会出现障碍，从而导致人们倦怠乏力、思维迟钝、注意力不集中、记忆力减退，甚至晕倒等。

## ◆ 危害 2：影响消化系统

食物在胃内一般 6 小时后即可完全消化吸收，次日如果不及时进食，胃酸及消化酶就会去“消化”胃黏膜层，容易造成胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡，甚至胃癌等消化系统疾病。

在三餐定时的情况下，人体会自然产生胃结肠反射现象，促进排便。若早餐不吃或不规律成为习惯，长期会造成胃结肠反射作用失调，产生便秘。

早餐能打破长时间的通宵禁食，禁食时间越

长，胃饥饿素的浓度越高，不吃早餐会增加午餐暴饮暴食的可能，从而形成易胖体质，增加超重或肥胖风险。特别是晚餐，餐后一般运动量较小，更容易造成脂肪堆积，不利于减重。

## ◆ 危害 3：影响内分泌系统

相关研究显示，与吃早餐者相比，不吃早餐者，午餐、晚餐后血糖水平较高。如果长期不吃早餐，会导致午餐和晚餐后的胰岛素分泌受损，胰岛素敏感度降低，从而影响胰岛素正常调节血糖。

同时，机体维持较低的胰岛素浓度有利于总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇以及载脂蛋白 B 等的吸收，如果长期不吃早餐，机体胰岛素浓度不能维持正常水平，从而影响血脂指标。

## ◆ 危害 4：影响心血管系统

如已有轻度高血压，但临床上尚不需要服药者，不吃早餐会出现清晨血压飙升。而高血压又是出血性脑卒中的主要危险因素，尤其是清晨血压的升高。不吃早餐，血黏度很高，血小板的凝聚增加，微小的血栓容易堵塞心脑血管而致病。超重、血压升高、血脂异常和胰岛素敏感性降低等，均会导致冠心病的发生。因此，忽略早餐会影响心脑血管疾病相关危险因素，并增加心脑血管疾病的患病风险。

## ◆ 危害 5：影响胆道系统

正常进食之后，胆囊会收缩，把胆汁排放到肠道内，帮助消化食物。而空腹时，胆汁分泌会减少，胆汁成分也会发生改变，若长期储存的高浓度胆汁没有食物促使其定时排空，容易诱发胆囊炎或形成胆结石。📌