



主办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界市永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司
张家界宏仁医院
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120
周圆任 13237442000
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼



打造后的医院大厅干净整洁



妇幼人 加班加点进行6S打造



打造后的待产室焕然一新

乐享健康 不吃早餐会得心血管疾病吗



很多人都知道早餐很重要，美国对此还有多项研究发现，从未吃过早餐的人全因死亡和心血管死亡明显增加，尤其是中风死亡增加。然而，不少人难免有时忽略甚至错过早餐，不吃早餐真有这么大危害吗？

让我们来看看美国的相关研究。在该研究中，研究人员对参加美国全国健康和营养调查的6550名参与者开展了为期18年的跟踪研究。结果显示，在考虑了社会经济状况、种族、年龄、性别、饮食和生活方式、体重和心血管风险因素后，从来不吃早餐的人比每天都吃早餐的心血管死亡风险增加87%，全因死风险增加19%，中风风险增加239%。

然而，这项研究其实具有局限性，大家不用过于担心。首先，这是一项前瞻性队列研究，研究结果是观察结果，只能发现相关性，不能证明因果关系。也就是说，不能证明不吃早餐就是诱发心血管疾病的直接原因。其次，

一般来说，坚持每天吃早餐的人，对于身体健康更为重视，因而可能具有其它良好生活习惯，比如不抽烟、不喝酒、经常健身、不熬夜等。另外，虽然研究表明心血管死亡风险增加87%，但实际增加的病例数并非很多。在18年的观察研究中，仅发现了41例病例。

值得注意的是，有时我们也不能认定吃早餐的人就一定更健康。如果早餐吃的是油条油饼、汉堡薯条，这也不能算作健康饮食。而饮食是否健康需要观察长远的饮食情况，不能仅看一顿不吃或者吃得怎么样。

实际上，导致心血管疾病的因素非常复

杂。比如抽烟喝酒、不运动、盐摄入过多等。

那么，不吃早餐可以吗？由于生活节奏不断加快，越来越多的人开始忽视早餐。虽说不吃早餐不一定会得心血管疾病，但仍建议大家尽量坚持吃早餐。

早餐是日常膳食的一部分，每天吃早餐也是世界卫生组织（WHO）提倡的健康生活方式。早餐作为一天的第一餐，对膳食营养摄入、健康状况和工作或学习效率至关重要。早餐距离前一餐的时间最长，能量消耗大，如果不及时补充，会出现饥饿感，导致大脑兴奋性降低，反应迟钝，注意力不集中，影响工作和

学习效率。

大量研究也显示，规律性吃早餐有益健康。还有不少研究发现，规律性吃早餐与肥胖、心血管疾病的发生存在负相关性。我国膳食指南也指出，合理饮食可以降低心血管疾病的发生风险，而规律性吃早餐也是合理饮食的一部分，因此很重要。

然而，很多人早餐都吃得不够好。《中国居民早餐饮食状况调查报告》显示，国人35%不能天天吃早餐；即便能吃上早餐，很多人也吃得并不健康，有55%的人每天早餐的食物品种不足3种，还有42%的人10分钟囫囵搞定，

很难达到平衡膳食。

其实，健康早餐的基本原则是：尽量保证食物种类多样、营养搭配合理。

对此，建议从两方面做起：一是早餐要吃饱。一般来说，建议早餐提供的能量占全天总能量的25%至30%，以保证整个上午的工作和学习效率。所以，早餐要尽量吃饱。二是早餐要吃好。这里的好是指早餐的营养价值要好。要为人体提供丰富的营养，早餐最好含有蔬菜、水果、全谷物和蛋奶等食物，这样才能保证获得均衡营养。比如，如果你习惯了每天吃豆浆油条的话，不妨加入香蕉或苹果；每天喝白粥吃馒头，不妨加点蔬菜和鸡蛋就更完美了。

对于一些上班族或无法做早餐的群体，建议大家可以在家或单位囤一点早餐谷物麦片、牛奶、坚果、水果等，以备不时之需。

（人民网）

就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司

