

早安
健康

AI by H2U

晨間營養學

吃對第一口，讓代謝力重新開機

✓ 早餐吃對了，啟動8大健康好處！

吃對幫你啟動代謝、活化大腦專注力，
還能穩定血糖，讓你用好心情開始一整天



✓ 解密！早餐科學Q&A

為什麼每天的第一餐最重要？
讓科學根據告訴你正確解答



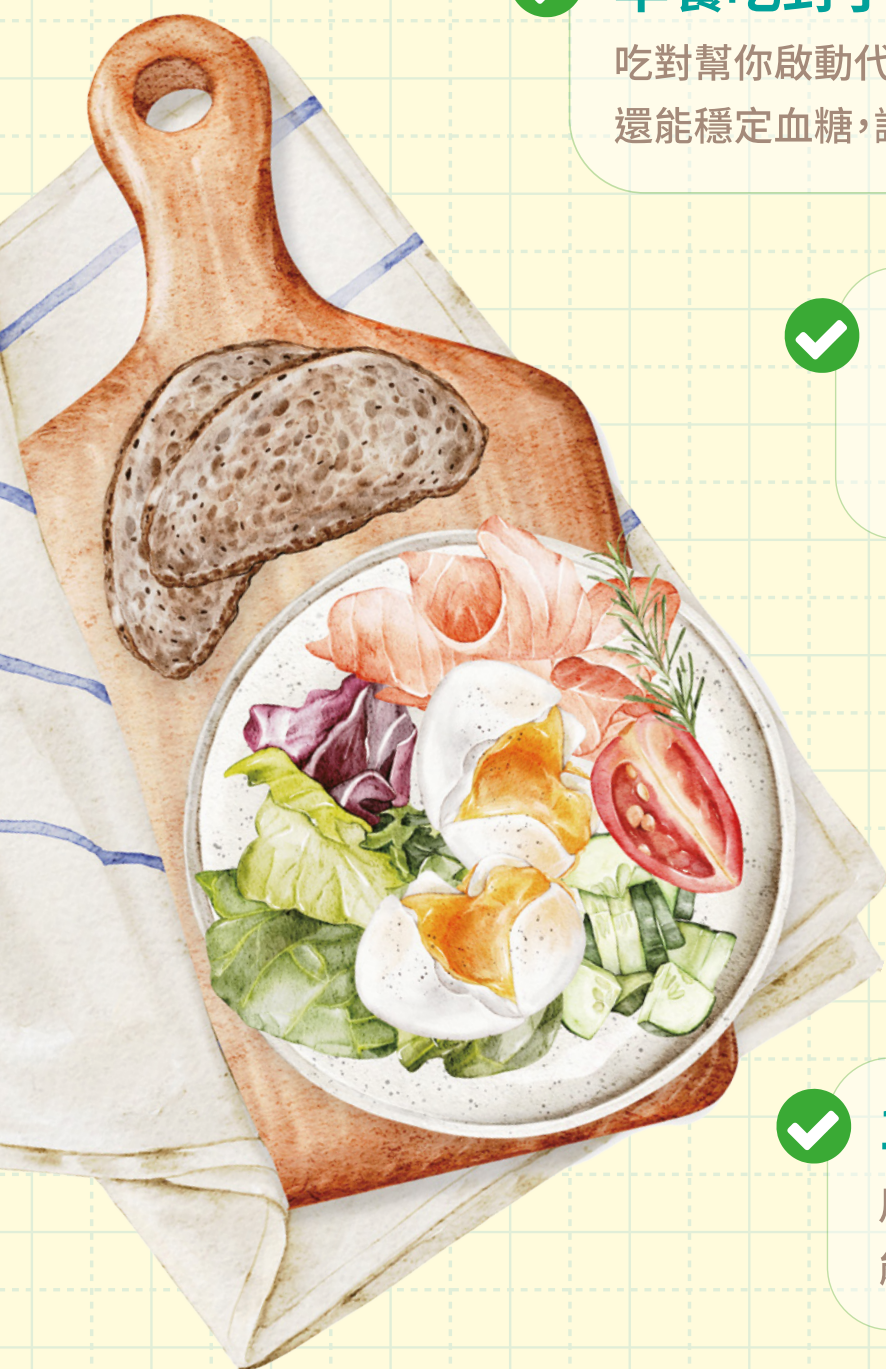
✓ 營養早餐生成術

每天都要煩惱吃什麼？
告訴你如何準備快又好，
又能兼顧營養的早餐



✓ 1分鐘晨光配方在這裡

用5大關鍵營養，為身體補足
能量、啟動健康的一天



編 / 輯 / 室 / 報 / 告

健康長壽的密碼：吃早餐！

早上鬧鐘響起，你是不是也常為了多睡幾分鐘，或是急著趕車上班，就隨便抓個麵包充數，甚至乾脆不吃早餐呢？你可能沒有發現，每天早晨，你都站在「健康」與「不健康」的分岔路口。

當你每天早上醒來，身體正處於一整天當中最需要營養與能量的時刻。

吃對早餐，就能立刻啟動一天代謝力，讓你整天處於最佳狀態，不昏沉嗜睡，不暴飲暴食，還能有效維持全天的血糖穩定，讓身體不容易把熱量轉化為脂肪囤積。

吃錯了，等著你的可能是血糖暴起暴落有如雲霄飛車，肥胖、慢性病找上門。

你也想要吃出健康長壽的好體質嗎？

打造一份完美的營養早餐，原則在於落實 6 大類均衡飲食，選擇低 GI 食物，納入優質蛋白質、蔬果彩虹 579，補充 Omega-3 魚油、橄欖油、卵磷脂等優質脂質，這些都能幫助延緩血糖上升，提供持久的飽足感，同時補足維生素、礦物質、植物營養素等微量營養素，幫身體抗氧化、抗發炎。

把握吃早餐小撇步，跟著新手也能輕鬆完成的美味食譜，為自己準備一份營養早餐，在起床後 2 小時內開心享用，先吃富含纖維的蔬菜，接著吃蛋白質，最後才吃碳水化合物，簡單地改變進食順序，也能讓血糖波動更加平緩，從根本防止脂肪囤積，幫助打造長壽體質與理想體態。

從明天開始，每天早上多留 10 分鐘給自己吧！

讓每天吃下的第一口食物，充分供給身體所需的滿滿營養。每天的營養早餐，就是帶領你通往健康長壽的關鍵密碼！

#breakfast

CONTENTS

晨間營養學

Part 1：早安，晨之美！

- 04 早安你好，今天早餐吃什麼？
- 06 早餐吃錯了，影響超乎你的想像！
- 08 早餐吃對了，啟動 8 大健康好處！
- 10 10 秒鐘測驗！早餐習慣大健檢！

Part 2：解密！早餐科學 Q & A

- 12 為什麼每天的第一餐最重要？
- 13 吃了早餐，反而讓血糖更穩定？
- 15 不吃早餐的人，比較容易感冒？
- 16 不吃早餐也和肥胖、慢性病有關係？

Part 3：營養早餐生成術 (1) 原則篇

- 18 原則 1：6 大類均衡飲食
- 19 原則 2：選擇低 GI 食物
- 20 原則 3：蔬果彩虹 579
- 22 原則 4：改變進食的順序

Part 4：營養早餐生成術 (2) 營養篇

- 24 優質蛋白質
- 25 膳食纖維
- 26 綜合微量營養素（維生素與礦物質）
- 27 五色植物營養素
- 28 優質脂質（魚油、橄欖油、卵磷脂）

Part 5：營養早餐生成術 (3) 實踐篇

- 30 一分鐘晨光配方：高纖低 GI 的實踐術
- 32 體重管理族的營養早餐策略
- 33 健康管理族的營養早餐策略
- 34 上班忙碌族的營養早餐策略
- 35 營養早餐提案



PART 1

早安，晨之美！

早晨來臨，你習慣以一份熱騰騰的早餐開啟美好的一天，還是為了多睡五分鐘，選擇匆忙出門、空腹迎戰每天緊湊的行程？在步履匆匆的城市節奏中，我們常忽略了這最重要的開機儀式。當心，每天睜開眼後的第一個選擇，正在悄悄決定你的未來！



餐吃什麼？

早餐吃對或吃錯，
結果大不同！



早安你好，今天早



早餐吃錯了，影響超乎你的想像！

台 灣素有「早餐天堂」的美譽，從街頭巷尾的漢堡、蛋餅、

中式燒餅油條到超商早餐組合，選擇多樣到讓人眼花繚亂。當我們仔細檢視，卻會發現這正是讓我們營養失衡的陷阱。

滿滿的 #精緻澱粉 #添加糖

蛋餅、吐司、漢堡及燒餅油條是很多人點早餐的起手式，然而這些的成分都以精緻白麵粉為主，飲品的豆漿、奶茶也大多含糖，超商甜麵包除了白麵粉還添加大量砂糖，空腹攝入高糖分會讓血糖瞬間飆升，隨後胰島素大量分泌導致血糖驟降，就會讓人一整天昏昏欲睡。

過量的 #油脂 #飽和脂肪 #添加物

漢堡、蛋餅、燒餅等都有夾肉的選項，但很多人都會選擇培根、火腿等加工肉品，即使選擇看似成分較單純的豬絞肉、牛絞肉、帶皮雞腿肉、起司等，也會攝取到大量飽和脂肪，再加上高溫油炸的薯餅、薯條、雞塊等配餐，攝取到的往往不是優質蛋白質，而是過量的負擔。

#蔬果不均衡、不足量

台灣早餐經常只有少量的生菜、小黃瓜、高麗菜絲、番茄片等，膳食纖維攝取量遠低於每日建議標準，也缺乏身體必需的維生素、礦

物質等微量元素，以及植化素帶來的抗氧化保護。這樣的早餐內容，完全不足以應付一天之始的活力所需。

沒吃早餐，會很嚴重嗎？

吃早餐就像幫汽車加油，汽車必須要有汽油作為動力來源，才能順利發動、全力奔馳，人類的身體也需要透過食物轉化為能量，才能讓全身上下的器官和機能正常運轉。

如果每天早上不提供燃料就強迫身體運作，就像是開著一台油箱見底的空車，硬要在高速公路衝刺，久而久之，工作效率、生活品質、身體健康都會大受影響。





#吃錯了
昏沉無力一整天！



#吃錯了
情緒暴走、
陷入失控旋渦！



#吃錯了
身體還是餓！
(隱性營養不良)



#吃錯了
血糖搭雲霄飛車！

#吃錯了
超重肥胖、
慢性病上身！



早餐吃對了，啟動8大健康好處！

當

我們意識到，吃錯早餐可能為身體帶來重重危機，對我們來說更重要的是，怎樣的早餐才能算得上是一份「營養早餐」？吃對營養早餐，又可以為我們的身體帶來哪些好處？

接下來，就讓我們揭開營養早餐的秘密，告訴你吃對早餐的8大健康好處！

1. 啟動代謝引擎

經過一整夜的斷食，身體的代謝率會趨緩。一份富含蛋白質的早餐能像火種一樣，重新點燃代謝機能，幫助身體開始燃燒熱量。

2. 活化大腦專注力

大腦的主要能量來源是葡萄糖。優質且均衡的營養能提供穩定的能量流，提升記憶力、反應速度與工作效率。

3. 穩定血糖波動

選擇低GI（升糖指數）的早餐能避免血糖雲霄飛車般的起伏。血糖平穩，不僅能預防糖尿病風險，也能讓體力維持得更久。

4. 延長飽足感

吃對了（包含足夠纖維與蛋白質），能增加飽足感。這能有效抑制腦中對高熱量零食的渴望，減少午餐暴飲暴食的機率，是減重族群的秘密武器。

5. 強化免疫力、幫助身體抗發炎

均衡的營養可以幫助身體抗發炎、調節免疫力，其中植物營養素能打造抗氧化防火牆，保護身體免受自由基攻擊，預防老化與慢性病。

6. 守護心血管健康

長期不吃早餐或亂吃，會增加低

密度脂蛋白（壞膽固醇）的累積。

早餐吃得均衡營養，有助於降低高血壓及心臟病的風險。

7. 促進腸胃蠕動

早晨是腸胃反射最強的時候。攝取含有纖維的早餐並搭配適量水分，能有效啟動腸道蠕動，幫助排便順暢。

8. 告別「餓氣」調節情緒

你是否曾因為肚子餓而莫名煩躁？這就是所謂的「Hangry」（Hungry + Angry）。營養均衡的早餐能調節皮質醇（壓力荷爾蒙），讓你一早就有好心情。





10 秒鐘測驗！



早餐習慣大健檢

早餐是啟動一天代謝能量、穩定血糖的關鍵，吃錯了可能帶來過多負擔，吃對了才能打造身心平衡的好體質。現在就讓我們一起來看看，你的早餐習慣合格嗎？

測驗方式：符合 1 項 = 1 分，算出你得了幾分。

- 經常三餐不定時或不吃早餐
- 早餐經常是外食或速食
- 經常在早餐吃飽後感到昏沉、疲倦、嗜睡
- 吃完早餐後的 2 個小時內又感到肚子餓
- 午後特別渴望精緻澱粉、甜食
- 過去一年健檢中，血糖數值呈現紅字

算好分數了嗎？來看看結果吧！

0-1 分：合格！吃對早餐，讓你一整天代謝正常、血糖穩定。不過也別止步於現況！持續吸收晨間營養學新知，才是常保健康的秘訣！

2-4 分：注意！錯誤的早餐習慣，讓你一整天代謝不順，血糖波動較大，脂肪也開始囤積。試著以低 GI、多蔬果的營養早餐，啟動新的一天吧！

5 分以上：當心！錯誤的早餐習慣日復一日，已經讓你的健康亮起紅燈！現在就翻開下一頁，立刻著手改變早餐習慣，控血糖找回健康！

在從頭到尾閱讀完本刊後，別忘了一定要經常重點複習 Part3 ~ Part5，了解到均衡營養對你有多重要，透過落實晨間營養學改造你的人生！

PART 2

解密！早餐科學 Q&A

古人的智慧告訴我們「一日之計在於晨」，其實就「吃早餐」這件事情來說，重要性也的確得到科學的證實！早餐吃對了，有助於啟動一整天的代謝，維持代謝平衡，血糖不易波動，也讓飲食更容易受控，還可以強身健體，遠離感冒、肥胖和慢性病！



為什麼每天的第一餐最重要？

每天的第一餐，也就是早餐 (Breakfast)，從英文來看，顧名思義就是「打破禁食」 (break the fast)。

當我們深入探討人體的生理機制，會發現睡眠期間雖然大腦在休息，但修復組織、鞏固記憶等代謝工程仍在持續消耗能量。經歷了漫長一夜空腹，此時正是身體的黃金重開機時間，這時體內促進食慾的「飢餓荷爾蒙」 (Ghrelin，又稱飢餓素) 濃度會達到最高點，身體極需補充燃料以啟動新的一天。

對身體來說，吃早餐最直接的好處就是啟動消化系統，刺激營養素分解以產生能量。吃對早餐，攝取足夠的蛋白質、新鮮蔬果和優質脂肪，而不是精緻澱粉，更可以為身體提供持續且穩定的活力，並有效避免後續的昏沉疲倦。

在早晨攝取第一餐，能迅速且有

效地降低血液中的飢餓素，同時大幅增加腸道分泌「飽足荷爾蒙」 (如 PYY 和 GLP-1)。飽足荷爾蒙會使得大腦下視丘感受到資源充足的訊號，影響全天的食慾控管，讓你在整個上午都擁有更持久的飽足感，進而避免因假性飢餓而在餐間吃零食或在午餐時暴飲暴食，對體質管理大有幫助。

由此可知，吃早餐有助於啟動代謝及維持代謝平衡，因此每天的第一餐是最重要的。

晨光筆記

起床後2小時內是吃早餐的黃金時間！

早餐不是有吃就好，想要愈吃愈健康，吃早餐的時間點也一樣重要。

若是可以在起床後2小時內且於早上10點前吃早餐，就能在身體的黃金重開機時間，及時為身體補充燃料，提供穩定且持續的能量，幫助大腦與身體機能順利開機運作，並且快速降低飢餓素濃度，正是順應人體天然生理時鐘 (晝夜節律) 與內分泌運作的最佳策略。

從明天起，把握最佳時機去吃一頓營養早餐吧！給足身體應有的儀式感，你會發現整天下來狀態比平常更好。想要縮短起床到用餐的時間，也可以試著預先準備好隔天的早餐。



吃了早餐，反而讓血糖更穩定？

是的！經過一整夜的睡眠與禁食，在早晨時段，人體的葡萄糖耐受度較好，且胰島素敏感度較高。

吃早餐，代謝碳水最有效率

身體在這個時候對胰島素的運作最為敏感，能夠最有效率地將吃進去的食物，迅速轉化為身體所需的能量，特別是複合性碳水化合物（例如：澱粉+蛋白質+纖維的食物）。相對地，這種代謝優勢到了下午與晚間就會逐漸衰退。把握早晨進食，能讓身體最有效地利用營養，是穩定全天代謝的第一步。

不過，即使早晨代謝力好，碳水化合物仍應適量攝取，否則多餘熱量依然會被身體吸收，最後轉換成脂肪堆積在體內。

吃早餐，啟動第二餐效應

吃早餐的另一個強大好處，在於

能啟動身體代謝機制的連鎖效應，進而有效減緩下一餐吃完之後的血糖飆升反應。

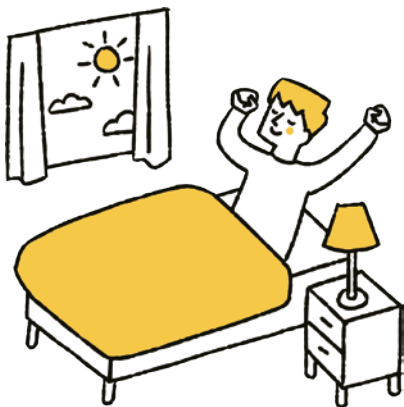
相反地，不吃早餐會讓細胞產生胰島素抵抗的現象，也就是細胞不想理會有助於調節血糖的胰島素，將導致你在吃第二餐（午餐）的時候，血糖無法順利轉換成能量被身體運用，所以血糖值容易像坐雲霄飛車一樣異常飆高。長期不吃早餐，更是與糖化血色素（HbA1c）升高、空腹血糖數值變差有著密切的關聯。

因此養成吃早餐的習慣，能幫助調節血糖，進而降低罹患第二型糖尿病與心血管疾病的風險。

吃早餐，讓皮質醇正常運作

經常不吃早餐，也會打亂正常的皮質醇（Cortisol，壓力荷爾蒙）分泌。身體為了應付生存壓力而分泌

大量皮質醇，皮質醇會促使肝臟釋放葡萄糖使血糖上升，也會升高血壓、抑制免疫反應並促進食慾，皮質醇失調與胰島素抵抗、高血壓及腹部肥胖有著密切的關聯。



別因為早上匆匆忙忙就忘了吃早餐！

吃早餐不僅為了填飽肚子，更是為了穩定一整天的代謝節律，因此別再跳過最重要的一餐！只要花一分鐘為自己準備一份富含優質蛋白質、膳食纖維、微量營養素與適量碳水的低GI早餐，就能順利啟動健康代謝，讓身體在平穩的血糖中迎接充滿活力的一天。

晨光筆記



早餐與一天之中的

生理變化

早晨時段

葡萄糖耐受度與胰島素敏感性增強；胰島β細胞效率高

下午與晚間時段

骨骼肌與脂肪組織對葡萄糖的利用能力與胰島素敏感性相對下降

早上 6:00-6:30

受生理時鐘影響，飢餓感上升，喚醒身體的荷爾蒙開始分泌，為一天的活動做準備。

早上 6:30-7:30 | 第一餐

進食後，身體開始分泌胰島素、啟動代謝，讓血糖進入細胞轉化為能量，整體生理機能逐漸活躍。

早上 7:30

睡眠荷爾蒙逐漸下降，清醒程度提升，身體正式進入白天節奏。

早上 8:30

腸道蠕動較活躍，可能出現排便。

morning

中午 12:00 | 第二餐

補充上午消耗的能量，維持血糖穩定與專注力。

第二餐效應

若前一餐營養均衡，有助於穩定下一餐的血糖反應，讓整體能量更平穩、不易暴起暴落。

下午 12:30-1:30

身體持續調節血糖與能量利用，幫助提升下午的代謝效率與穩定度。

下午 3:00

消化系統持續運作，協助脂肪與營養素的吸收與利用。

afternoon

晚上 6:00

晚餐避免過晚進食增加身體負擔。

晚上時段

免疫系統活動隨晝夜節律調整，身體逐步轉向夜間的修復與調節狀態。

晚上 9:00

睡眠相關荷爾蒙開始分泌，身體準備進入休息狀態，為隔天恢復能量。



evening

不吃早餐的人，比較容易感冒？

是的！早晨大腦剛開機，腸道也正處於剛甦醒、最渴望養分的時刻，不僅如此，人體約有70%免疫細胞駐守在腸道，免疫系統的運作需要紮實的營養素支撐。

早晨吃下的第一餐，等於是在免疫大軍最需要補給時提供能量；而早餐多吃五顏六色的天然蔬果，天然蔬果富含的維生素、礦物質、植物營養素等，更可以提供精準的營養補給，為免疫系統送上最精良的裝備。

舉例來說，奇異果、針葉櫻桃（西印度櫻桃）等富含的維生素C，具備強大抗氧化力，能保護細胞避免自由基的傷害，增強白血球及抗體的濃度與活性；深綠色蔬果富含的維生素B群，與抗體、白血球的生成有關；礦物質——鋅能讓免疫細胞發育成熟，抵禦病菌，蔬果的五顏

六色來自植物營養素，黃綠色蔬菜含有類胡蘿蔔素，能轉化為維生素A，有助於維持黏膜組織健康，能鞏固阻擋病菌入侵的第一道防線，此外，柑橘類的類黃酮、洋蔥的槲皮素等，亦有助於抗氧化、抗發炎，更是全面強化人體免疫機制不可或缺的天然防護罩。

然而，《早餐營養學：國際早餐研究倡議 (Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative, BRI)》調查數據顯示，高達74%不吃早餐的人，其日常維生素與礦物質的攝取量不到每日建議攝取量的三分之二。沒吃早餐的飢餓，容易讓人在接下來一整天亂吃高熱量卻缺乏營養的食物，也因此，習慣不吃早餐的人，體內免疫大軍往往會缺乏補給而彈盡援絕，失去營養防禦力的身體自然比較容易感冒！

晨光筆記



透過早餐快速補充多種營養！

每天為自己準備一份富含優質蛋白質、高膳食纖維，並搭配多種維生素、礦物質（如維生素B群、維生素C、鋅）的豐盛早餐，就能一舉補齊身體防禦所需的關鍵原料，用最簡單的方式為全天的健康打底，把感冒病毒阻擋在外！

不吃早餐也和肥胖、慢性病有關係？

是的！不吃早餐，反而更胖！

根據美國國家健康與營養檢查調查 (NHANES)，有吃早餐的年輕成人，超重或肥胖的機率顯著降低了31%，腹部肥胖機率降低39%；調查報告引述相關研究指出，沒有吃早餐習慣的人，體重增加超過5公斤的風險較高，而能夠維持減重成果的人也多半有吃早餐的習慣。

不吃早餐，打亂代謝

《早餐營養學：國際早餐研究倡議》(Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative, IBRI) 提到，包含美國、日本、德國等地的四項前瞻性研究皆表明，跳過早餐會增加罹患第二型糖尿病的風險，而規律吃健康早餐則與改善血糖控制有關。

良好的血糖控制，代表體內代

謝平穩運作，有助於從根源阻斷脂肪囤積在體內。值得注意的是，胰島素阻抗正是發生代謝症候群的原因。義大利的一項研究亦指出，擁有良好早餐習慣的人，罹患代謝症候群 (MetS) 的盛行率較低。

若罹患代謝症候群，後續發生心血管疾病、糖尿病、高血壓、高血脂的風險，將會比一般民眾高出2至6倍。《IBRI》引述研究指出，不吃早餐的人罹患動脈粥狀硬化的機率會更高，而且，就算沒有肥胖等容易造成心血管疾病的常見因素，光是「不吃早餐」這件事本身，就足以成為預測心血管疾病的強烈警訊。

晨光筆記

想更健康，想想明天的早餐吧！

每天為自己準備一份營養早餐，就是遠離肥胖、糖尿病與心血管疾病的最簡單策略，為了長遠的健康，今晚睡前，先想想明天要吃什麼豐盛的早餐吧！



PART 3

營養早餐生成術 (1)

原則篇

每天都要煩惱早餐吃什麼，好浪費時間？只要掌握以下 4 大原則，輕鬆享受每天的營養早餐，飯後不暈碳也不容易餓！

1. 攝取 6 大類食物確保營養均衡
2. 優先選擇低 GI 食物穩定血糖
3. 透過「蔬果彩虹 579」補充各種維生素、礦物質與植化素
4. 改變進食的順序



原則1

6大類均衡飲食



度依賴外食是台灣人通病，容易熱量超標，身體所需營養卻嚴重不足。掌握「6大類均衡飲食」的最大原則，可以確保身體獲得全面的營養支持，填補現代飲食常見的營養缺口。

過

度依賴外食是台灣人通病，容易熱量超標，身體所需營養卻嚴重不足。掌握「6大類均衡飲食」的最大原則，可以確保身體獲得全面的營養支持，填補現代飲食常見的營養缺口。

①**全穀雜糧類**：建議以糙米、燕麥、地瓜等未精緻食材為主，提供醣類作為大腦與身體的主要能量來源，還富含維生素、礦物質、膳食纖維等營養。

②**豆魚蛋肉類**：以植物性蛋白質—豆類優先，其次為魚類、蛋，最後才是肉類，並減少紅肉及加工肉品。優質蛋白質能提供肌肉生長、組織修復及維持免疫系統所需營養。

③**蔬菜類**：蔬菜是維生素、礦物質、植化素等微量元素元素的寶庫，還含有豐富膳食纖維，能促進腸道蠕動，也有助於減緩飯後血糖上升，並促

④**水果類**：富含維生素C與抗氧化物質，有助於抗發炎，建議每天適量攝取，避免以果汁取代水果，以免浪費了珍貴的膳食纖維並攝入過多糖分。

⑤**乳品類**：牛奶的鈣含量豐富，因此適度飲用牛奶被認為是補鈣的最好方法，有助於維護骨骼健康。若有乳糖不耐症，也可選擇無添加糖的優格、優酪乳來替代。

⑥**堅果種子及油脂類**：可提供必需脂肪酸與維生素E等營養素，堅果種子還富含各種微量營養素。為避免高溫變質或過多添加物，建議選擇無調味堅果、冷壓初榨橄欖油等。

國健署也提供「我的餐盤」口訣：「每一天一杯牛奶，每餐水果拳頭大，菜比水果多一點，飯跟蔬菜一樣多，豆魚蛋肉一掌心，堅果

種子一茶匙」，幫助大家聰明吃，營養跟著來！



種子一茶匙」，幫助大家聰明吃，營養跟著來！

晨光筆記

別誤吃看似健康的「地雷食物」！

看似清爽的三明治，鮪魚等內餡拌入大量高熱量美乃滋！飲料選擇含糖豆漿、薏仁漿等，看似養生，一口喝下卻甜到膩口。建議早餐除了顧及均衡營養之外，盡量以原型食物為主，例如地瓜、水煮蛋等，最能輕鬆避雷！

原則2

選擇低GI食物



近年來，GI值（Glycemic Index，升糖指數）從健康知識的新概念，逐漸成為飲食控制、體態管理的基本觀念，從食物的GI值，我們可以看出食物消化後促使血糖上升的速度快慢。

GI值愈低，代表食物消化吸收的過程愈緩慢，飯後血糖上升的速度平緩，血糖波動曲線也會比較溫和穩定。在營養學的標準中，當食物的GI值低於55，就可歸類在「低GI食物」。

為什麼GI值很重要？因為血糖波動與體脂肪形成息息相關！

當我們吃下精緻或含糖的高GI食物，血糖急速飆升，身體會分泌大量胰島素，促使細胞利用葡萄糖，並將多餘能量轉化成脂肪，以將血糖控制在正常範圍內。

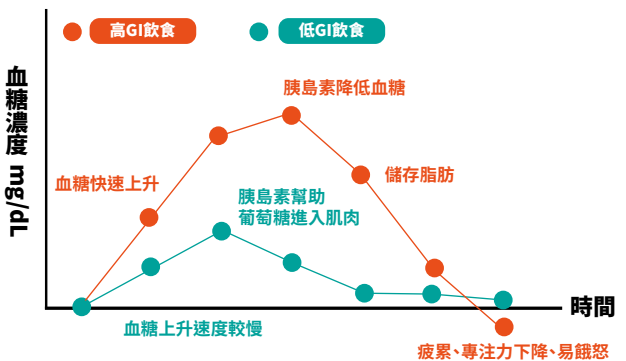
然而，大量胰島素也會造成血糖驟降，引發強烈的飢餓感與疲憊感，陷入不斷想吃垃圾食物的惡性循環。久而久之，讓人變得愈來愈肥胖、疲倦、容易分心。

要阻斷吃錯食物造成的惡性循環？就從改吃低GI食物開始！

低GI食物多為富含膳食纖維、少加工的原型食物，有助於穩定飯後的血糖波動，避免胰島素在短時間內大量分泌，從根源切斷脂肪堆積的風險。

也因為低GI食物的消化速度緩慢，正餐選擇低GI食物，飯後的飽足感可以降低餐間亂吃零食的渴望，消化過程中也可以持續給予大腦穩定的能量供應，並且比較不會因血糖大起大落造成飯後昏昏欲睡，因而能顯著提升全天候的工作與學習專注力。

晨光筆記



血糖快速上升導致胰島素大量分泌，除了降低血糖，胰島素也會促使身體儲存脂肪，而血糖驟降觸發升糖素、腎上腺素分泌，則會使人疲累、專注力下降、容易餓怒。

早餐選擇低GI飲食，更能幫助穩糖！

將白吐司換成地瓜，選擇豆腐、豆漿等優質蛋白質，以整顆帶皮蘋果取代蘋果汁，搭配生菜沙拉、水煮蔬菜等，低GI食物就像一道天然的防線，幫助你管控血糖不亂飆。

低GI食物這樣選：

- 膳食纖維多的食物，例如蔬菜。
- 固態優於液態，例如整顆帶皮蘋果優於蘋果汁。
- 原型食物較佳，如整個馬鈴薯優於炸薯條。
- 需要多咀嚼的食物，如堅果種子類。
- 同時含有蛋白質和脂肪的食物，例如豆類、魚類。
- 避免複雜烹調、少勾芡，避開隱藏糖分與澱粉。

原則3

蔬果彩虹579



你一定聽過「天天5蔬果」，
那你聽過「蔬果彩虹579」嗎？

針對台灣人經常外食、缺乏蔬果的飲食缺口，「蔬果彩虹579」結合了彩虹攝食原則、每日蔬果份數579，鼓勵大家不滿足於每天吃到5份蔬果，而是要吃到各式各樣、各種顏色的蔬果，並且依照兒童5份、女性7份、男性9份的每日攝取份量，滿足不同族群的健康需求。

彩虹攝食原則：全方位補充植物營養素，健康效果加乘更可觀！

每天均衡攝取「紅、黃橘、綠、藍紫、白」等五種顏色的蔬果，最大的目的在於獲取豐富的「植物營養素」(Phytochemicals，也稱為植化素)。



植物營養素被譽為「第七大營養素」，具備強大的抗氧化功效，是植物為了在自然界生存，演化出保護自己的物質，植物營養素就像是植物的免疫系統，能幫助植物抵抗昆蟲、細菌、病毒感染，甚至防禦紫外線與輻射傷害。

對人類而言，植物營養素雖然屬於非必要營養素，但人體無法自行製造，必須透過攝取各種色彩繽紛的蔬果來「借用」植物的防禦力，幫助我們有效對抗空氣污染、生活高壓與不良作息所帶來的環境壓力，舒緩壓力並遠離疾病。

不同顏色的蔬果含有不同的植物營養素，當我們在同一餐或一天內攝取多種顏色的蔬果時，這些植物營養素還會在體內產生加乘效果，為健康帶來強大的正面影響！

每日蔬果份數579：不只達到基本要求，更要積極打造理想體質！

過去我們常說，維持健康的基本要求是「天天5蔬果」，也就是3

份蔬菜、2份水果；蔬菜一份大約是煮熟後平鋪達半個飯碗的份量，水果一份則是大約一個拳頭的大小。

「天天5蔬果」可以幫助我們攝取到維生素、礦物質、膳食纖維、植物營養素等，達到維持健康的效果。

此外，國健署也長期宣導「蔬果579」，也就是說，如果還有餘力，依照不同族群的需求，12歲以下兒童每日應攝取5份新鮮蔬果、12歲以上女性每天應攝取7份新鮮蔬果、男性應攝取9份新鮮蔬果。並且「蔬果579」最好以蔬菜為主，比例上保持「多蔬、少果」，蔬菜的份量盡量多。

現代人的外食習慣往往充斥著高油、高糖與精緻澱粉，微量營養素嚴重匱乏。若能在飲食中納入彩虹攝食原則，每日蔬果份數579，在早餐中加入種類豐富且份量充足的彩色蔬果，就有助於彌補日常外食所造成的微量營養缺口，為身體建立堅固的免疫與防禦機制。

晨光筆記

五色蔬果與關鍵植物營養素

蔬果顏色	關鍵植物營養素	常見代表性蔬果	主要健康益處
紅色	茄紅素、鞣花酸	番茄、紅椒、草莓、櫻桃	保護心血管、維護泌尿道健康
黃/橘色	類胡蘿蔔素、葉黃素	胡蘿蔔、木瓜	保護視力、維持黏膜組織健康
綠色	葉綠素、兒茶素	菠菜、花椰菜、奇異果、芭樂	促進代謝、幫助肝臟解毒功能
藍/紫色	花青素、白藜蘆醇	藍莓、茄子、紫高麗菜、葡萄	強效抗氧化、維持大腦認知功能
白色	大蒜素、槲皮素	洋蔥、大蒜、白蘿蔔、菇類	增強免疫系統、抗菌與抗發炎

給自己一個彩色早晨，抗壓又防病！

改變並沒有想像中的那麼難！

你可以在早餐時搭配一碗由番茄、花椰菜、紫高麗菜、南瓜、菇類組成的新鮮沙拉，只要將番茄、紫高麗菜先清洗過，花椰菜用水氽燙過，南瓜、菇類用烤箱烤熟，一次準備好幾天的份量，食用前再灑上堅果或淋上橄欖油，就可以增加蔬果種類及攝取量。

用心在餐盤中多添幾道色彩，就能用植物化學的力量為身心紓壓，輕鬆吃出抗病好體質！

原則 4

改變進食的順序



明

明吃的是一樣的食物，都包含 6 大類均衡食物、選擇低 GI 食物、達到蔬果彩虹 579 的標準，還有可能吃出不同的健康效果嗎？其中的關鍵，就在於用餐時的「進食順序」！只要掌握正確的進食順序，就可以加強代謝管理，並且提升整天的精神狀態。

關鍵法則：蔬菜↓蛋白質↓醣類（如：全穀雜糧、水果等）

第一步：蔬菜打底，建立腸胃防護網

空腹狀態下腸胃吸收速度最快，為避免血糖直線飆升，可將富含膳食纖維的蔬菜類放在第一順位，膳食纖維能初步提供飽足感，還會形成隱形防護網，抑制脂質吸收，延緩碳水化合物轉化為葡萄糖的速度，確保血糖平穩不飆升。

第二步：蛋白質接續，延長飽足感

豆、魚、蛋、肉等蛋白質的消化時間比較長，當我們攝取充足的蛋白質，大腦會接收到明確的飽足訊號，接下來自然會減少全穀雜糧與水果的攝取量，也讓餐後有長時間的飽足感，可以有效減少中途想亂吃零食的渴望。

第三步：全穀雜糧與水果墊後，穩定血糖波動

當消化道裡有了蔬菜的纖維和蛋白質作為緩衝，醣類的消化吸收速度會被大幅拖慢。若選擇低 GI 食物，例如未精製的全穀雜糧與新鮮原型水果，更能將血糖上升的幅度控制在最和緩的範圍內，使代謝更順暢，打造出不易囤積脂肪的體質。

晨光筆記

順序 1
蔬菜



順序 2
蛋白質



順序 3
全穀雜糧與水果



這樣吃血糖穩，飯後不暈碳也不易餓！

早餐是一天活力的來源，但如果一早空腹就先狂嗑鐵板麵或灌下大杯含糖飲料，很容易在 10 點多就陷入昏昏欲睡的「暈碳」(Food Coma) 狀態，下午還會很快就肚子餓，一個不小心就中了下午茶的圈套，在餅乾、零食、飲料中，迎來下一波的暈碳。

試著在吃早餐時，把進食順序調換一下：先吃菜（例如生菜沙拉等），接著吃蛋白質（例如茶葉蛋、豆腐或豆漿等），最後再慢慢享用全穀雜糧類（例如蒸地瓜、全麥吐司等）。只要改變小小的習慣，就能讓你整個早晨精神百倍，不暈碳也不易餓，工作效率滿分！

PART 4

營養早餐生成術 (2)

營養篇

打造一份營養早餐，不只要講求均衡，更要加入 5 大營養：優質蛋白質、膳食纖維、綜合微量元素（維生素與礦物質）、五色植物營養素、優質脂質（魚油、橄欖油、卵磷脂），才能真正為身體補足能量、啟動健康的一天！



優質蛋白質



優 質蛋白質是營養早餐不可或缺的主角！飲食中攝取蛋白質是為了提供胺基酸，胺基酸參與了許多代謝過程，有9種必需胺基酸是人體無法自行合成、必須仰賴飲食攝取，補充到位才有助於肌肉增長與組織修復，提升基礎代謝率，打造不易囤積脂肪的健康體質。

肪吸收、增加飽足感等優點，更為純淨無負擔。

若想透過蛋白質補充品來填滿

營養缺口，建議選擇植物性蛋白質，並認明2大黃金標準：「含有完整9種必需胺基酸」以及「PDCAAS=1」。

含有完整9種必需胺基酸的蛋白質，才能維持生理機能正常運作。而PDCAAS（蛋白質消化率校正胺基酸評分）是國際公認的蛋白質評估標準，最高分的1分代表蛋白質品質極佳、胺基酸種類完整，也非常容易消化吸收，能夠真正滿足身體所需。

也因為蛋白質分子結構複雜，消化時間長，能有效增加早餐後的飽足感並延後飢餓感的產生。優質蛋白質的低GI特性，有助於穩定血糖，防止多餘熱量轉化為脂肪囤積。

豌豆的蛋白質常被轉化為豌豆胜肽，分子小、吸收極快，能更迅速提供肌肉合成所需原料。若將豌豆胜肽與大豆胜肽以黃金比例搭配，能使肌肉纖維顯著提升，是運動後幫助肌肉生長與修復的極佳組合。

蛋白質依來源不同，可分為植物性、動物性。該如何選擇？

經研究證實，大豆、豌豆、小麥三者組合搭配，能達到PDCAAS=1且富含完整9種必需胺基酸。

紅肉、蛋、奶等動物性蛋白質，大多含有完整的必需胺基酸，但也伴隨著較高的飽和脂肪與膽固醇。

推薦食材：大豆（毛豆）、豌豆、小麥等

相較之下，植物性蛋白質沒有膽固醇、乳糖等負擔，通常還富含膳食纖維，具有延緩血糖上升、抑制脂

我們常吃的大豆（毛豆）是最接近PDCAAS=1的植物性蛋白質，還富含抗氧化、抗發炎的大豆異黃酮，

我們常吃的大豆（毛豆）是最接近PDCAAS=1的植物性蛋白質，還富含抗氧化、抗發炎的大豆異黃酮，



膳食纖維

膳 食纖維依特性不同，可分為水溶性膳食纖維、非水溶性

膳食纖維，都是營養早餐不可或缺的元素，也是打造健康體態的關鍵。

國民健康署建議，成人每日膳食纖維建議攝取量為25至35克，「我的餐盤」也提醒，將三餐的其中一餐主食換成全穀類，就可以提高膳食纖維的攝取量。然而台灣人外食比例高，膳食纖維普遍攝取不足，透過早餐增加膳食纖維攝取量，才能享受到以下5大好處！

① 改善腸道環境，優化菌相以改善發炎反應

腸道被稱為人體的第二大腦，腸道菌相平衡對於整體健康很重要。膳食纖維可作為益生菌的食物，幫助好菌定居與繁衍，改變細菌叢生態，減輕慢性發炎並提升免疫與代謝健康。

② 益生菌分解膳食纖維產生有益代



謝物，有助健康

腸道益生菌發酵、分解膳食纖維時會產生有益代謝物，如短鏈脂肪酸，能降低腸道pH值，有利於好菌生長、抑制壞菌，也能維護腸黏膜細胞健康。

③ 膳食纖維有助於抑制熱量與油脂吸收

水溶性膳食纖維在消化道中吸水膨脹形成凝膠狀物質，能延長食物在消化道停留時間、增加飽足並延後飢餓感，還能在小腸中吸附油脂，減少飲食中多餘脂肪被身體吸收。

④ 膳食纖維能延緩醣類吸收速度

用餐時先攝取膳食纖維可延緩醣類的分解及吸收速度。膳食纖維被分解產生的有益代謝物，能改善胰島素敏感性，達到穩定血糖的效果。

⑤ 膳食纖維可以促進腸道規律排便、體內環保

非水溶性膳食纖維能增加糞便體積，刺激腸道蠕動產生便意，水溶性膳食纖維能使糞便變得柔軟，共同促進腸道規律排便、改善便秘，幫助身體順利排出毒素與廢物。

推薦食材：洋蔥、杏鮑菇、地瓜葉、全穀類等

說到富含膳食纖維的食物，大部分人都會想到地瓜葉等綠色葉菜。其實，洋蔥等根莖類蔬菜、杏鮑菇等菇類，以及未精緻的全穀類，例如糙米、燕麥、地瓜、玉米等，也都含有豐富的膳食纖維，在平日飲食中可以相互搭配、增加變化！



綜合微量營養素 (維生素與礦物質)

微量營養素包含了維生素與礦物質，雖然需求量不多，卻是維持生命與器官正常運作不可或缺的催化劑，能啟動身體的各項化學反應，維持正常內分泌並抵抗發炎。現代人常因外食導致營養不均，透過早上第一餐補足綜合微量營養素，將有助於填補營養缺口，為全身健康打好底子。

維生素B群：將醣類轉化為能量的必備營養素

維生素B群是一個大家族，包含維生素B1、B2、B6、B12、菸鹼素、葉酸等，在體內扮演著輔酵素的重要角色。我們每天攝取的食物，必須仰賴維生素B群的協助，才能順利轉換為身體活動所需的能量，將醣類等營養轉化為體力。

維生素C：抗氧化特性可協助抵銷自由基

維生素C具備強大抗氧化力，人體在新陳代謝、面對外界壓力或環境污染時，容易產生有害自由基，維生素C能主動捕捉並消除自由基，保護細胞與DNA免受氧化破壞。此外，維生素C還能參與膠原蛋白合成，使細胞間維持緊密排列，並強化免疫機能以抵抗外來病菌。

鈣、鎂：直接參與胰島素調節，維持代謝平衡

鎂能輔助體內超過3百種的酵素，包含將醣類轉換成能量的代謝反應，因此充足的鎂有助於維持醣類的正常代謝，適量補充鎂也能幫助改善第二型糖尿病患者的葡萄糖耐量。

補足鈣質可以穩定神經與情緒，避免長期壓力與睡眠不足打亂壓力荷爾蒙皮質醇的分泌節律，進而引發胰島素阻抗與脂肪囤積，因此鈣質也是維持健康代謝循環不可或缺

的微量元素。

推薦食材：堅果、深綠色蔬菜、乳製品、奇異果、針葉櫻桃等

想要在飲食中補充多種微量元素，可以多吃堅果、深綠色蔬菜、乳製品等，這些食材都可以提供豐富的鈣、鎂等礦物質，以及維生素B群等幫助能量代謝的營養素。

補充維生素C時，除了常見的奇異果等水果，針葉櫻桃（西印度櫻桃）含有極高濃度的天然維生素C，並富含生物類黃酮，維生素C搭配生物類黃酮能發揮更強大的抗氧化效益。



五色植物營養素



性氧化壓力。

台灣人因外食頻繁與飲食習慣改變，每天攝取足量且均衡蔬果的比例極低，導致普遍存在有「隱性營養不足」的問題。但是透過現代營養科技的支援，讓多種蔬果化身為能夠輕鬆補充的五色植物營養，任何人都能以最簡單的方式攝取到來自各種顏色蔬果的植物營養素，有效填補現代人飲食不均的營養缺口，為細胞打造強大的抗氧化防火牆，強化免疫系統並保護身體免受自由基的攻擊。

科學研究也發現，植物營養素若能互相搭配，能帶來加乘的保護效果。

舉例來說，迷迭香有助於促進身體代謝、增強活力，薑黃能幫助保護視力、強化免疫系統，洋蔥能給予骨骼、肌肉與關節強大的健康支持。透過特定比例結合的迷迭香、薑黃與洋蔥，可以主動防禦自由基對細胞代謝的破壞，減輕體內的慢

性氧化壓力。
推薦食材：番茄(紅)、甜橙(黃)、花椰菜(綠)、藍莓(藍紫)、洋蔥(白)等

番茄(紅)：富含茄紅素與鞣花酸，能保護心臟與維護心血管健康，茄紅素還有助於分解內臟脂肪、抑制脂肪吸收、提高新陳代謝並幫助調控血糖。

甜橙(黃)：含有類胡蘿蔔素、檸檬黃素、葉黃素，是守護眼睛視覺健康的關鍵，同時能有效提升免疫系統的防禦力。

花椰菜(綠)：富含異硫氰酸酯酸與兒茶素，有助於促進新陳代謝，增強整體活力，並能增強免疫力。

藍莓(藍紫)：富含花青素與白藜蘆醇，能保護腦部神經細胞，支持大腦功能、記憶力與認知健康，並具備極佳的延緩老化效果。

洋蔥(白色)：富含槲皮素與大蒜素，對於骨骼、肌肉及關節的正常運作具有極佳保健效果，並有助於降低血膽固醇。



優質脂質

(魚油、橄欖油、卵磷脂)



現 代人外食頻繁，容易攝取過多不健康的脂肪，導致慢性

發炎，增加三高與心血管疾病的風險。脂肪不是愈少愈好，人體需要好的油脂來維持運作，在早晨啟動代謝的黃金時刻，攝取優質脂質可維持正常代謝，提供身體持續穩定的能量，更能改善記憶與情緒，提升專注力。

幫助對抗慢性發炎，保護心血管健康並提升胰島素敏感度

Omega-3 魚油所含的 EPA，能對抗慢性發炎，降低三酸甘油酯，減少動脈硬化與心肌梗塞等心血管疾病。此外，Omega-3 脂肪酸能強化肝臟機能、促進葡萄糖代謝，增加細胞對胰島素的敏感性，進而減少罹患糖尿病的機率，穩定代謝平衡。

橄欖油富含單元不飽和脂肪酸 Omega-9，同樣具有優異的抗氧化

與抗發炎特性。將日常烹調用油替換為橄欖油，有助於降低 Omega-6 攝取比例，保護心血管。

卵磷脂被譽為「血管清道夫」，能將積存在血管壁上的血脂與膽固醇帶走，降低血液中壞膽固醇，預防動脈硬化、脂肪肝與保護心血管健康。

支持大腦神經健康，提升早晨的專注力與認知功能

魚油中的 DHA 是活化腦細胞的聰明因子，能使神經傳導物質更順暢地傳達訊息，提升學習力、專注力及記憶力，讓你在早晨就擁有敏銳的思考力。

推薦食材：沙丁魚、鯷魚、鯖魚、橄欖油、核桃等

沙丁魚、鯖魚、鯷魚等，都是 Omega-3 (EPA/DHA) 最豐富的自然來源。除了多吃魚，烹調時也可改用橄欖油，並在早餐中適量加入核桃等堅果，輕鬆補充優質脂質。

至於卵磷脂，則是廣泛存在於大豆(黃豆)及蛋黃中，若擔心攝取蛋黃伴隨的膽固醇負擔，也可選擇純化的植物性大豆卵磷脂作為高效的日常補充。



PART 5

營養早餐生成術 (3)

實踐篇

你在意體態、在意健康，卻生活忙碌、飲食不正常嗎？別讓隨便的早餐消耗你的健康！聰明應用市面上的營養飲品，精準補給均衡營養，穩定血糖並啟動代謝，你也能輕鬆實踐晨間營養學，找回身心健康、理想體態的掌控權！



一分鐘晨光配方： 高纖低GI的實踐術



現

代人生活節奏緊湊，要好好坐下吃一頓早餐實屬不易，

更不用說要準備一份涵蓋優質蛋白質、複合性碳水化合物與豐富微量元素標準早餐，往往需要耗費大量時間與心力。

為了解決早晨時間與健康的兩難，實踐「一分鐘晨光配方」可說是投資健康最簡單卻也最有效的方法，只要選對符合國際規範與低GI均衡營養飲品，將富含高膳食纖維的營養代餐，加入全植物優質蛋白質混合，只需短短一分鐘沖泡，即可迅速為身體注入滿足標準的能量與營養。

不僅方便快捷，還能第一時間喚醒全身代謝並刺激消化，低GI為大腦與肌肉提供持續且穩定的能量來源，完美避開了傳統精緻澱粉早餐

容易帶來的昏沉與疲勞感。

如何選出最適合早餐的營養飲品？符合2大標準最加分！

1. 符合世界衛生組織的國際食品法典 CODEX 規範

要確保營養飲品能真正提供身體所需的基底，配方比例必須符合嚴格的國際科學標準。在挑選時，最可靠的依據便是「國際食品法典委員會 (Codex Alimentarius Commission, 簡稱 CAC 或 CODEX)」。

什麼是 CODEX？

CODEX 是由聯合國糧食和農業組織 (FAO) 與世界衛生組織 (WHO) 於 1963 年共同創建的國際組織。「Codex Alimentarius」

為拉丁語，意思是食物的法律或食物的規則，CODEX 的食品標準、生物技術規範及指引，都是建構在最先進的科學與技術基礎之上，結合了科學家、技術專家、政府官員、消費者及企業代表等的共識。

CODEX 內容包含：食品產品標準、定義成份組成及品質、食品添加物、污染物限量標示、衛生規範，並且已經成為全球消費者、食品生產商、各國食品管理機構和國際食品貿易唯一的和最重要的基本參照標準。

為什麼營養飲品要符合 CODEX 規範？

將 CODEX 當作挑選營養飲品的標準，是因為 CODEX 是全球保護消費者健康的最權威準則，更是世

CODEX 國際科學標準



熱量 200-400kcal

巨量營養素比例 蛋白質 25%-50% 能量
脂肪 ≤ 30% 能量

維生素礦物質 19 種
種類

界貿易組織 (WTO) 唯一認可的基準參照標準。這意味著符合 CODEX 規範的配方，在安全性、營養價值的精準度上，都符合國際認定標準。更重要的是，CODEX 所制定的營養比例標準，是為了幫助人們維持健康體態與長遠的健康壽命而設計的。理想的體態並不只是體重數字的變化，而是建立在良好的「身體組成」（肌肉與脂肪的比例）與正常的生理代謝之上。

2. 符合低GI規範，並添加足量的膳食纖維

傳統早餐常見的精緻麵包或含糖飲料會導致「血糖雲霄飛車」，促使身體大量分泌胰島素；而胰島素濃度越高，越會增加脂肪合成並抑制脂肪分解，成為內臟脂肪與肥胖的元凶。選擇符合低GI規範的營養飲品，能使血糖波動更穩定，從源頭阻斷脂肪囤積的危機。

飲品中豐富的膳食纖維，可以作為腸道「好菌」的超級食物（益生菌），進而強化免疫力與腸道健康，還能在胃中吸水膨脹，延長食

物停留的時間，賦予極佳的飽足感並延後飢餓感。更重要的是，早晨的高纖維GI飲食能驅動強大的「第二餐效應」，幫助身體抑制血液中的游離脂肪酸，進而有效減緩下一餐（午餐）的血糖飆升反應，整天都不易出現飢餓感反撲。

低GI均衡營養飲品也能避免餐後產生能量崩潰 (energy crashes) 造成的暈碳，有效擊退早晨的昏沉感，飲品中豐富的微量營養素，也能幫助大腦提高記憶力、學習表現與專注力，讓你以最清晰的大腦迎接一整天的挑戰。



體重管理族的營養早餐策略

在 追求理想身材的路上，你是否也曾為了快速看到體重下降，選擇節食、只吃蘋果？

短時間內，體重確實掉了，但顯得氣色暗沉、肌肉鬆弛，只要稍微多吃一點，體重就報復性回彈。這種「瘦掉肌肉、留住脂肪」的惡性循環，不僅讓代謝率下滑，更會讓人陷入挫折。

當營養攝取不均或熱量過低，身體會啟動保護機制，優先分解肌肉來獲取能量，並拼命囤積體脂肪以備不時之需，結果體重變輕，體脂肪率上升，基礎代謝率下降，讓你變成易胖體質。

其實，體重管理絕對不能「不吃」，而是要「吃對」！

你需要的營養早餐策略

✔ 均衡營養要吃夠

從早晨第一餐開始，早餐必須扮演

啟動代謝的角色，透過均衡充足的營養，告訴身體：我們現在很安全，可以開始燃燒脂肪了！

✔ 優質蛋白質幫助增肌

蛋白質是維持肌肉量的關鍵原料，高蛋白早餐也能顯著提升飽足感，抑制大腦對高熱量食物的渴望，避免你在午餐前因為飢腸轆轆而亂吃零食。

✔ 低GI食物可減脂

選用全穀類、地瓜或燕麥等低GI食物，讓血糖緩慢上升，避免胰島素大量分泌，穩定的血糖不僅能維持長效體力，更能讓身體傾向於燃燒脂肪而非囤積。

✔ 聰明搭配營養飲品

現代人生活節奏快，要好好吃早餐並不容易，搭配一份健康的營養飲品，能確保你在低熱量的條件下獲得最完整的營養支撐，更能彌補外

食的營養缺陷。

當身體獲得了真正需要的微量元素，生理功能運作正常，減脂的成功率自然大幅提升。

不只是減脂，更是為了更有自信的自己！

體重管理不應該是一場與身體的戰爭，而是一次與健康的和解。當你學會用營養豐富的早餐開啟一天，你會發現改變的不只是腰圍，還有精神狀態與專注力。

當你不再被體重數字綁架，而是看著鏡中更加健康勻稱的自己，找回重新掌握身體的自信，才是這場營養革命帶給你最珍貴的禮物。從明天開始，給自己一杯營養飲品或一份均衡餐點，讓我們一起找回理想體態！



健康管理族的營養早餐策略

每次收到健康檢查報告的那一刻，三高等滿紙紅字總是讓你心驚膽顫嗎？

然而仔細回想起來，早就逐漸逼近及格邊緣的健檢數字、日漸突出的小肚子，原來都是身體在提醒你，可能正處於「代謝症候群」的邊緣。

許多人為了挽回健康，開始嘗試極端的飲食控制，卻因為太痛苦、經常嘴饞破功而放棄，忽略了錯誤飲食可能導致更龐大的健康成本。

其實，要翻轉健康局勢，最有效且投資報酬率最高的策略，就是從「第一餐」的改變開始。

你需要的營養早餐策略

✓ 均衡營養促進全身修復

攝取均衡營養的目的，在於提供身體基本所需，除了可以維持基礎代謝率，還能幫助免疫系統、自我修復等生理機能正常運作，降低慢性

病發生率。

✓ 低GI飲食提升胰島素敏感度

選擇低GI早餐，可以讓血糖波動平緩，不再有強烈的飢餓感或餓怒情緒，避免多餘熱量轉化為脂肪堆積在腹部，有效改善內臟脂肪過高的問題。

✓ 聰明搭配營養飲品

面對生活節奏快、選擇有限的早晨，聰明利用營養飲品是相當高效率的投資，口味多元、攜帶方便，也能精準掌握營養比例，助你輕鬆飲控，為健康打好底。

不只是為了報表數字，更是為了更有活力的未來！

健康管理不應該是一場與口慾的對抗，而是一次對未來的精準投資。當你學會用精準營養的早餐開啟一天，你會發現改善的不只是健檢報

告的紅字，還有你的身心穩定與生活品質。

當你不再為了餓到吃錯一口食物而自我厭惡，而是感受到由內而外的輕盈與能量，找回主導健康的主動權，才是這場營養革命帶給你最超值的回報。從明天起，為自己量身打造一份營養早餐，讓我們一起找回健康體質！



上班忙碌族的營養早餐策略

鬧 鐘響了三遍才勉強起身，趕在打卡最後一分鐘衝進辦公室，這是不是你每個早晨的寫照？

在快節奏的職場生活中，三餐往往被簡化成微波食品或速食，用餐時間也總是不固定，甚至經常餓過頭而陷入「餓怒 (Hangry)」狀態，對同事失去耐心、情緒起伏不定。

更糟糕的是，好不容易抽出幾分鐘草草吃完正餐，緊接而來的卻是極度的嗜睡與昏沉，大腦彷彿緩慢開機後又直接當機，只能依賴一杯又一杯的咖啡，勉強撐過每一天的工作時間。

之所以會又累又餓、工作效率跌到谷底，正是大腦與身體因為「吃錯」而陷入運作危機！

你需要的營養早餐策略

✓ 均衡營養維持思考與體力

大腦的高速運轉需消耗大量能量，

攝取均衡的優質蛋白質、好脂肪與複合式碳水化合物，能提供維持思緒敏銳與體力支撐的重要原料。

✓ 低GI飲食鎖定專注力與意志力

選擇低GI早餐，能避免飯後血糖劇烈波動帶來的嗜睡，讓思緒清晰、情緒穩定，保護意志力不被飢餓感侵食，讓你在關鍵決策時刻依然保持冷靜。

✓ 聰明搭配營養飲品

面對會議接連不斷、生活步調繁忙的早晨，營養飲品能在忙碌間隙提供精準的比例補給，不僅攜帶方便，更為你的專注力與能量提供穩定的支援。

不只是為了效率，更是為了更有競爭力的職涯！

上班族的忙碌不該是以犧牲健康為代價的消耗戰，而是一場展現自

我管理的馬拉松。當你學會用均衡的營養開啟一天，你會發現改變的不只是專注力，還有你面對壓力時的從容與優雅。

當你不再被飯後的昏沉與飢餓的焦躁所困擾，而是感受到思緒清晰、掌控全局的自信，找回工作與生活的平衡感，才是這場營養提案帶給你最實質的報酬。從明天開始，給自己一杯營養飲品或一份低GI餐點，讓我們一起開啟高效的一天！





營養早餐提案

一份理想的營養早餐，不僅是填飽肚子的儀式，這份早餐必須涵蓋蛋白質、碳水化合物、脂質、維生素、礦物質、植化素及膳食纖維等營養素，均衡且充足的營養才能夠在一早喚醒腸胃、啟動代謝，給你一整天的好精神。面對緊湊的生活節奏，簡單食譜就可以讓營養早餐快速上桌。

甜菜酪梨雞蛋三明治



材料：甜菜根 1/4 顆、黃瓜 1 條、酪梨 1 顆、水煮蛋 2 顆、裸麥吐司 2 片、檸檬半顆、黑胡椒適量、鹽巴適量、特級冷壓初榨橄欖油 2 匙

作法：甜菜根、黃瓜切薄片，水煮蛋切片。酪梨搗碎加入鹽、胡椒、檸檬汁攪拌均勻，抹在吐司上，放上黃瓜、甜菜根、水煮蛋、橄欖油，蓋上吐司後對切即可。

材料：雞蛋豆腐 1 盒、燙熟鮮蝦 6 尾、芒果丁 100 公克、綠色奇異果丁 80 公克、鳳梨丁 60 公克、紅黃甜椒丁 60 公克、低脂原味優格 1 小瓶

作法：雞蛋豆腐瀝乾水分，將所有食材鋪撒於豆腐上，最後淋上優格即可。

鮮蝦豆腐拌優格



地中海植萃田園餐盤



材料：黃綠櫛瓜各半根、牛番茄 1/4 顆、結球高苣 3-5 片、甜椒 1/4 顆、雞胸肉 1 塊、堅果少許、特級冷壓橄欖油適量、海鹽適量、義大利香料適量

作法：雞胸肉以適量橄欖油、海鹽、義大利香料醃漬半小時。黃綠櫛瓜、甜椒、牛番茄切塊，用橄欖油煎至金黃色，撒上海鹽調味後取出。放入雞胸肉以小火慢煎兩面各 3 分鐘後關火，以餘溫燜至全熟後切片擺盤、放上蔬菜並擺上堅果即成。

材料：雞胸肉 130 公克、番茄、蘿蔓生菜、小黃瓜 300 公克、特級冷壓橄欖油少許、巴西里少許、黃芥末少許、黑胡椒少許、鹽巴少許、捲餅皮 2 張

作法：番茄和小黃瓜切片、蘿蔓生菜切絲。雞胸肉切薄片以鹽巴、黑胡椒抓醃，塗上黃芥末，雞肉以橄欖油煎至兩面金黃。餅皮烤熱後，放上蔬菜、雞胸肉後捲起即成。

異國風味雞肉捲



晨光筆記



營養早餐夠簡單，才能每天持續下去！

準備營養早餐時，建議仍以原型食物為主，可以一次處理大量食材方便早上快速取用。若真的很忙碌，也可利用符合早餐需求的低GI均衡營養飲品，用喝的也能啟動健康的一天。從現在開始，透過每天第一口的均衡營養，一起來打造專屬於自己的健康體質與理想體態吧！



早安健康授權紐崔萊印製