

親愛的賀寶芙夥伴們大家好：

以下為總公司發出之媒體訊息，供您參考，謝謝！

## 營養的早餐

大部份的人不會經常略過午餐或晚餐不吃，但是很多人都覺得空著肚子不吃早餐不是什麼大不了的事情。人們不吃早餐的理由很多—有人說他們不餓，有人說他們沒有時間，或不喜歡早餐吃的東西。如果您習慣不吃早餐，而且也認為早餐不是很重要的話，就請您繼續往下閱讀吧。

的確有些人早上起來真的不會有餓的感覺。許多人覺得他們的胃需要一點時間才能「清醒」。即便您的胃沒有在早上給您強而有力的訊號，但是如果您不吃早餐的話，您的肌肉和大腦一定會向您抗議。運動的肌肉和活躍的大腦需要大量健康的碳水化合物才能夠維持正常的運作。

我們的身體需要來自蔬果和全穀類的優質碳水化合物作為主要的能量來源。在早上攝取這些優質碳水化合物可以避免血糖過低，並為大腦和肌肉的活動提供能量。而早上攝取適當的蛋白質也能夠提供飽足感，並讓您在午餐之前保持靈敏度和生產力水準。

只有精緻碳水化合物和少許蛋白質的早餐，缺乏蔬果和全穀類可提供的「優質碳水化合物」，而且無法提供足夠的蛋白質讓您保持活力。如果您在早上沒有那麼餓的話，您可以嘗試吃一點優格和水果，或者用一杯牛奶或豆漿加上營養蛋白混合飲料和水果打成的營養蛋白奶昔。或者您可以喝一杯牛奶和吃一點水果來搭配您的壽司。牛奶和水果當中的碳水化合物可以提供肌肉和大腦能量，其中的蛋白質則會讓您在午餐之前擁有飽足感。

現在市面上有那麼多早餐的便捷選擇，沒有時間不應該再繼續成為您不吃早餐的理由。請盡量避免去速食店或咖啡店買早餐，因為這些地方的食物選擇通常比較有限，而且多半是高脂、高糖，且低纖維的食物。可以在您的辦公桌上吃的即食全穀類熱麥片或營養蛋白混合飲料，都是趕時間情況下的理想選擇。記得帶一些水果，或者在辦公室擺放一些水果來搭配您的正餐。

如果您不喜歡早餐的食物，那麼也可以選擇任何您喜歡吃的東西。您可以嘗試用全麥麵包夾生菜做成火雞三明治，或者把昨晚吃不完的雞肉搭配糙米和蔬菜當成一餐——這兩種選擇都能夠提供均衡的蛋白質和碳水化合物。加上一份水果(或留著當上午的點心)和一杯脫脂牛奶，您在中午之前就能夠擁有充沛的能量了。

您最好慎重考慮不吃早餐的影響。省略一餐不吃的人通常會感覺很餓，而在下一餐吃得過量，所以整天的熱量攝取並沒有真正的減少。如果您能夠改採用少量多餐的方式，再搭配一兩份健康的點心，反而會有更好的效果。每餐都要攝取一些蛋白質，例如蛋白、魚類、雞胸肉、脫脂乳製品和大豆產品都是很好的選擇，這麼一來可以延長擁有飽足感的時間。另外您也應該選擇一些富含水份的產品如整顆的水果、蔬菜、沙拉和蔬菜湯，因為這些食物不但含有豐富的營養，而且也能夠幫助您獲得飽足感，又不會攝取太高的熱量。

不論您趕不趕時間，富含蛋白質的代餐奶昔也是開啟一天的早餐理想選擇之一。營養蛋白混合飲料加上富含鈣質的牛奶或豆漿，再加上水果的組合就是一份快速又營養的活力早餐。

如果您是那種在上班途中會順道買一個瑪芬鬆糕和一杯咖啡當早餐的人，那您得注意一下了：一杯用牛奶和水果做成的營養代餐飲料熱量不到 250 大卡，但是一杯加糖的咖啡飲料和一個瑪芬鬆糕加起來的熱量可能超過 1000 大卡。如果到速食店買個早餐三明治的話，也可能輕易地讓您吃進 500 大卡，以及超過 2 湯匙不必要的油脂。

作者： Susan Bowerman, MS, RD, CSSD

美商賀寶芙股份有限公司（紐約證券交易所股票代號：HLF）是一家銷售體重管理、全方位均衡營養食品 and 個人保養產品以支援健康生活方式的全球性行銷公司。賀寶芙產品透過超過 200 萬名獨立直銷商所形成的網路，行銷全球 72 個國家。公司並贊助賀寶芙家庭基金會（HFF: Herbalife Family Foundation）及賀寶芙之家計畫（Casa Herbalife Program），以提供兒童優質的營養。如需進一步財務資訊，請上賀寶芙投資人關係（Investor Relations）網站查詢。

美商賀寶芙股份有限公司 台灣分公司 敬上