一日之計在於晨，不吃早餐可不行

香港人生活緊迫，工作繁忙，為趕上班而不吃早餐的大有人在，部分人更可能已習以為常，甚至認為「不吃一餐半餐」問題不大，且能有助減肥。

然而，早餐是不可或缺的一餐 – 人體經過一整晚的睡眠和在没有進食情況下，需要透過進食早餐來補充能量，尤其是腦部需要足夠且穩定的血糖供應才能維持正常運作；相反，若不吃早餐，我們便會感到精神不振，工作效率下降，做什麼都事倍功半。除此之外，更會因爲飢餓感而在午餐時不自覺地進食過量，最終因吸收過多的熱量而引致體重增加，弄巧成拙。

不少研究也發現，不吃早餐者的肥胖率較有吃早餐者為高。因此，為健康著想，還是每天都吃早餐吧！以下為您提供了一些既方便又健康的早餐例子作參考：

中式	西式
✧ 瘦肉粥、鮮魚片粥 ✧ 腸粉（少醬汁） ✧ 牛肉湯米粉 ✧ 低糖豆漿 ✧ 低／脫脂奶 ✧ 清水	✧ 低脂奶麥皮 ✧ 低脂芝士三文治、番茄雞蛋三文治 ✧ 提子合桃包、吞拿魚包 ✧ 雞扒(去皮)湯通粉

想知道更多有關……

✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk

✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk