



Wellness
by Miri

这些早餐习惯悄悄地让减肥变得困难

☀️ 您的早晨习惯可能是您
脂肪燃烧停滞的隐藏原因

🚫 5 种常见的早餐习惯可能会对你造成不利影响



粥、麦片或烤面包等高淀粉早餐

这些快速消化的碳水化合物会使你的血液充满糖分，导致胰岛素分泌激增，让你容易崩溃和产生食欲



整个早上吃零食来“补充能量”

频繁进食会导致胰岛素水平升高，从而阻止身体利用储存的能量和脂肪储备



认为早上必须吃碳水化合物才能预防溃疡

许多人认为吃碳水化合物可以预防溃疡。但大多数溃疡是由幽门螺旋杆菌感染或压力引起的。事实上，经常吃零食或食用精制碳水化合物可能会引发胃酸过多，使情况恶化。



过量水果+果汁的组合

果糖会忽略你的饥饿讯号，使肝脏负担过重，并导致胰岛素阻抗。不含纤维的果汁会快速释放糖分



早餐时喝咖啡

同时添加咖啡因？它会阻碍铁的吸收，可能会让你更累，而不是精力充沛。



以简单的碳水化合物早餐开始新的一天，中午和晚上才吃更有营养的食物

吃高热量、低营养的早餐可能会适得其反。最后你会更饿：渴望糖分、吃得比实际需要的多。营养丰富的早餐有助于全天调节饥饿激素，例如生长素释放肽和瘦素。



更明智的早晨习惯 有助于减脂和平衡

✓ 平衡你的饮食：蛋白质、纤维重要

用蛋白质、健康脂肪和膳食纤维来制作膳食。例如鸡蛋+绿叶蔬菜+无糖优格或奇亚籽布丁。

✓ 避免液体糖：

用过滤水、温柠檬水或凉茶代替果汁，以保持水分，避免胰岛素飙升。

✓ 早餐和咖啡因不要一起：

起床后等待60-90分钟再喝咖啡。这有助于维持体内皮质醇的自然节律，并促进营养吸收。

✓ 不要整天吃零食：

吃真正的正餐，而不是不停地吃零食。这能训练你的新陈代谢，在两餐之间消耗储存的能量。

✓ 支持肝脏和肠道排毒：

在早餐中添加十字花科蔬菜（如绿花椰菜）、发酵食品（如泡菜或优格）和足够的纤维。

✓ 坚持吃真正的食物：

避免食用加工过的抹酱、谷物和调味优格。选择那些你熟悉的、完整、简单的食材。

✓ 饭后散步

早餐后快走有助于调节血糖并促进消化。

💡 额外提示

🧠 以5分钟的阳光开始新的一天——调节昼夜节律并平衡皮质醇水平。

🥑 先吃脂肪/蛋白质——在吃碳水化合物之前吃一小口脂肪（如1茶匙坚果酱或半个鸡蛋）可能会降低血糖高峰。

🚩 不要着急——早晨的压力会增加皮质醇，这会告诉你的身体保留能量（尤其是腹部周围）。

📵 早餐时避免看荧幕——专注、正念的饮食可以改善消化和饥饿激素信号。

💡 由 IIN 国际健康机构认证的营养与健康咨询师 Miri 提供健康与长寿的实用秘诀

👉 追踪 @WellnessByMiri，获取更多有科学依据的健康资讯，帮助您重新平衡代谢，活得更健康、更长寿。

保存此内容以供日后参考，也分享给您关心的朋友，一起变健康！

WELLNESS BY MIRI PTE. LTD.

www.wellnessbymiri.com

Whatsapp: +65 9899 3066

info@wellnessbymiri.com