



Wellness
by Miri

這些早餐習慣悄悄地讓減肥變得困難

☀️ 您的早晨習慣可能是您
脂肪燃燒停滯的隱藏原因。

🚫 5 種常見的早餐習慣可能會對你造成不利影響



粥、麥片或烤麵包等高澱粉早餐

這些快速消化的碳水化合物會使你的血液充滿糖分，導致胰島素分泌激增，讓你容易崩潰和產生食慾



整個早上吃零食來“補充能量”

頻繁進食會導致胰島素水平升高，從而阻止身體利用儲存的能量和脂肪儲備



認為早上必須吃碳水化合物才能預防潰瘍

許多人認為吃碳水化合物可以預防潰瘍。但大多數潰瘍是由幽門螺旋桿菌感染或壓力引起的。事實上，經常吃零食或食用精製碳水化合物可能會引發胃酸過多，使情況惡化。



過量水果+果汁的組合

果糖會忽略你的飢餓訊號，使肝臟負擔過重，並導致胰島素抵抗。不含纖維的果汁會快速釋放糖分



早餐時喝咖啡

同時添加咖啡因？它會阻礙鐵的吸收，可能會讓你更累，而不是精力充沛。



以簡單的碳水化合物早餐開始新的一天，中午和晚上才吃更有營養的食物

吃高熱量、低營養的早餐可能會適得其反。最後你會更餓：渴望糖分、吃得比實際需要的多。營養豐富的早餐有助於全天調節飢餓激素，例如生長素釋放肽和瘦素。



更明智的早晨習慣 有助於減脂和平衡

✓ 平衡你的飲食：蛋白質、纖維重要

用蛋白質、健康脂肪和膳食纖維來製作膳食。例如雞蛋+綠葉蔬菜+無糖優格或奇亞籽布丁。

✓ 避免液體糖：

用過濾水、溫檸檬水或涼茶代替果汁，以保持水分，避免胰島素飆升。

✓ 早餐和咖啡因不要一起：

起床後等待60-90分鐘再喝咖啡。這有助於維持體內皮質醇的自然節律，並促進營養吸收。

✓ 不要整天吃零食：

吃真正的正餐，而不是不停地吃零食。這能訓練你的新陳代謝，在兩餐之間消耗儲存能量。

✓ 支持肝臟和腸道排毒：

在早餐中添加十字花科蔬菜（如綠花椰菜）、發酵食品（如泡菜或優格）和足夠的纖維。

✓ 堅持吃真正的食物：

避免食用加工過的抹醬、穀物和調味優格。選擇那些你熟悉的、完整、簡單的食材。

✓ 飯後散步

早餐後快走有助於調節血糖並促進消化。

💡 額外提示

- 🧠 以 5 分鐘的陽光開始新的一天——調節晝夜節律並平衡皮質醇水平。
- 🥑 先吃脂肪/蛋白質—在吃碳水化合物之前吃一小口脂肪（如 1 茶匙堅果醬或半個雞蛋）可能會降低血糖高峰。
- 🇨🇦 不要著急—早晨的壓力會增加皮質醇，這會告訴你的身體保留能量（尤其是腹部周圍）。
- 📵 早餐時避免看螢幕—專注、正念的飲食可以改善消化和飢餓激素訊號。

💡 由 IIN 國際健康機構認證的營養與健康諮詢師 Miri 提供健康與長壽的實用秘訣

👉 追蹤 @WellnessByMiri，獲取更多有科學依據的健康資訊，幫助您重新平衡代謝，活得更健康、更長壽。

保存此內容以供日後參考，也分享給您關心的朋友，一起變健康！

WELLNESS BY MIRI PTE. LTD.

www.wellnessbymiri.com

Whatsapp: +65 9899 3066

info@wellnessbymiri.com