
不吃早餐让成人错过关键营养

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/14308.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

不吃早餐让成人错过关键营养。牛奶中的钙，水果中的维生素C，强化谷物中的纤维、维生素和矿物质往往是由早餐提供的。一项针对3万多名美国成年人的数据分析显示，不吃早餐可能会导致成年人一天的营养摄入量不足。相关研究近日在线发表于《营养学会学报》。

我们看到，如果你不吃早餐常见的食物，你往往在一天其余的时间里也不会吃它们。俄亥俄州立大学医学院医学营养学教授、该研究资深作者Christopher Taylor说，因此，这些常见的早餐营养成分就成了营养缺口。

根据美国农业部最新的饮食指南，钙、钾、纤维和维生素D，以及孕妇需要补充的铁，被认为是美国关乎公共健康的饮食成分，因为这些营养素的缺乏会导致健康问题。

大多数与早餐相关的研究都集中于不吃早餐对在校儿童的影响，包括难以集中注意力和行为问题。现在，我们看到了成年人不吃早餐的真正影响。Taylor说。

Taylor与俄亥俄州立大学健康和康复科学学院的研究生Stephanie Fanelli和Christopher Walls共同完成了这项研究。研究人员使用了来自全美健康与营养调查（NHANES）的数据。该调查每年通过访谈、实验室检测和身体检查等方式，收集该国约5000个代表性样本的健康信息。

这项研究的样本包括30889名19岁及以上的成年人，他们在2005年至2016年间参与了这项调查。研究人员分析了24小时饮食回访参与者的数据，这是NHANES调查的一部分。

在回访中，参与者自己认定是吃了一顿饭还是一份零食，并告知我们在什么时间吃了他们报告的任何食物。该研究第一作者Fanelli说，这就是我们判断一个人是否吃早餐的方法。

在这一研究样本中，15.2%的参与者报告称不吃早餐。

研究人员利用膳食研究食品和营养数据库及每日膳食指南，将这些食物数据转化为营养估计数据和我的餐盘的等量数据，然后将这些估算数据与美国国家科学院食品和营养委员会建议的营养摄入量进行比较。

结果显示，从纤维、镁到铜和锌，在几项关键的推荐指标中，不吃早餐的人比吃早餐的人摄入的维生素和矿物质更少，叶酸，钙，铁和维生素A、B1、B2、B3、C、D的差异最为显著。

我们发现，不吃早餐的人明显更有可能达不到建议摄取的最低营养标准。Fanelli说。

同时，不吃早餐的人总体上的饮食质量也低于吃早餐的人。例如，不吃早餐的人比吃早餐的人在一天中摄入更多的添加糖、碳水化合物和总脂肪，部分原因是零食摄入量更高。

零食基本上为不吃早餐的人贡献了一顿饭的卡路里摄入量。Taylor表示，吃早餐的人比不吃早餐的人摄入的总热量要多，但不吃早餐的人吃的午餐、晚餐和零食要多得多，而且饮食质量也往往较低。

Taylor说，虽然这些数据反映了每个参与者生活中的一天，但庞大的样本提供了有代表性的一天的写照。（来源：中国科学报 文乐乐）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1017/S0029665121000495>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Stephanie Fanelli 来源：《营养学会学报》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发