

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：吃早餐 V.S. 不吃早餐？不吃早餐糖尿病會找上門？

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

早餐很重要？

你是否常常在網路上看到「早餐是一天當中最重要的一餐」、「其實不吃早餐才比較健康」這類的新聞或文章標題？在這些看似專業的文章中，我們到底是要相信哪一篇的報導文章呢？是要吃早餐還是不吃早餐？身為大學生的我常常為了省錢而不吃早餐或者直接睡到中午選擇跟午餐一起吃。那麼，早餐真的有那麼重要嗎？不吃早餐會怎麼樣？

在現今的社會中，人們往往會被所謂鬼斧神工的「高顏值」或是姣好、壯碩的身材所吸引。回到在人生中最愛美、在乎外表打扮的高中時期，常常為了要減肥而不吃早餐，連吃一口餅乾或是一點點卡路里都非常斤斤計較、非常忌口，深怕體重又會一點點地直線上升；然而有一句話是這樣說的：「早餐吃得像皇帝，午餐吃得像王子，晚餐吃得像乞丐。」早餐會帶給我們一天的活力能穩定的補充營養，一整天都精神充沛的以及會讓工作效率更高等等.....，所以吃早餐很重要。

不吃早餐糖尿病找上你？

在滑手機時偶然發現了這篇報導由每日頭條：「德國研究：不吃早餐會增加患糖尿病風險」所發表，根據原始研究報導美國營養學期刊於 2018 年 11 月 9 日發行，研究主要負責人 Sabrina Schlesinger 博士（流行病學家/營養學家，德國人在德國糖尿病中心(DDC)工作，發表多篇有關醫學健康的期刊）的研究顯示說明，每周一天不吃早餐會增加百分之六罹患糖尿病風險，此外每周四到五天不吃早餐則會增加到百分之五十五，而這個值是數據的最高值，此外沒有在觀察到比百分之五十五更高的增加風險。

由於此報導為二次報導，跟原報導文章英國《每日郵報》內容大致是翻譯成中文，大致雷同。

事實真的是這樣嗎？

查詢原文研究結果說明每周四到五天不吃早餐會增加百分之五十五罹患糖尿病風險，並且附上圖表說明每周六、七天不吃早餐罹患糖尿病風險會下降，問題來了，一周有七天，但是媒體並沒有顯示說明每周六、七天不吃早餐罹患糖尿病風險增加多少，或是相較於每週四、五天不吃早餐會下降多少的風險。

再者有一本書《我，不吃早餐！》作者是泰倫斯·基利，牛津臨床生化博士，書中說到早餐對健康的 4 種危害，擷取書中內容「中午之前不要攝取任何熱量，才是健康祕訣。」作者的論點，吃什麼很重要，何時吃更重要。

到底要不要吃早餐呢？

雖然目前吃早餐還是不吃早餐的研究結果仍相當分歧，吃早餐、不吃早餐都各有各的觀

點以及不同立場，我覺得應該要評估自己的身體是否承受得住肚子空腹的狀態，因為空腹也有可能分泌更多的胃酸。

連上述說到的研究主要負責人 Sabrina Schlesinger 都說還需要進行更多的研究，才能更進一步證明不吃早餐與罹患第二型糖尿病之間風險的關聯，與其爭論這個還不如重視早餐要吃甚麼才健康？好好為自己把關吃下去的食物。

建議早餐可以選擇食用全穀類食物或是低升糖食物，還有可以多多食用蔬菜，增加膳食纖維的攝取，以及攝取未過度加工的蛋白質，像是水煮蛋、水煮雞胸肉.....，飲品的部分可以選擇有含鈣質的飲品，盡量少吃油炸、高脂肪的食物，唯有健康的飲食方式及運動的習慣，身體健康少負擔！

參考資料

<https://kknews.cc/zh-tw/other/ab3k66x.html>

<https://academic.oup.com/jn/article/149/1/106/5167902?searchresult=1>