

吃食物挑對時間 胖瘦差很大 早餐高脂、碳水化合物，尤其高脂 可調整代謝機制，有助午、晚餐，及點心時 有效燃燒熱量，轉化為能量，並為身體善用 ，避免代謝症候群，晚餐再低熱量更健康 反之：早餐高碳水化合物，晚餐高脂 體重迅升 代謝症候群

如何吃得健康、沒負擔，又可滿足口腹之慾、不必挨餓，是講求養生的現代人的飲食新趨勢。西方有句諺語：「早餐要吃得像國王，午餐要吃得像王子，晚餐要吃得像乞丐」。美國最新研究發現，這句話自有道理，早餐食用煎蛋、培根等高脂肪食物有助調節新陳代謝，預防新陳代謝症候群上身。

美國阿拉巴馬大學伯明罕分校研究指出，早餐若食用高脂肪食物，可幫助調整身體新陳代謝機制，當攝取午餐、晚餐、點心時，身體就能有效燃燒熱量，避免罹患新陳代謝症候群

早餐如果富含碳水化合物，也能促使身體有效運用碳水化合物，但高脂肪食物讓身體在新陳代謝上更有彈性，脂肪、碳水化合物都能順利轉化為能量，身體也會善用這些能量。

這項研究發表於 99.3/30「國際肥胖期刊」(International Journal of Obesity)網站。透過老鼠實驗，研究人員想了解食物攝取時機是否影響身體新陳代謝。

研究人員發現，老鼠經過一夜睡眠，醒來後第一頓食物若含有較多脂肪，身體新陳代謝就會比較正常。反之，老鼠在白天採用高碳水化合物飲食，晚上再吃高脂肪食物的話，體重就會直線上升，身體容易累積過多脂肪，身體葡萄糖耐受性也會出現異常，新陳代謝症候群跡象一一浮現。

研究計畫主持人美國阿拉巴馬大學伯明罕分校流行病學教授毛利·希瑞接受(Molly Bray)接受英國媒體訪問時表示，雖然睡眠、循環節奏出現變化等都會影響體重，不過吃東西時機也和體重增減大有關係。動物研究已經重複作了 4 次，結果都顯示，想讓身體有效利用熱量，最好早餐攝取一點高脂肪食物。研究

人員另發現，晚餐若採用低熱量飲食，身體將更為健康。

(99. 4/9 摘錄、整理自 99. 4/2 《台灣新生報·1》)