

# 一天吃兩頓飯比較養生？

一般在很多人的認知中認為一日三餐才是符合正常的進食規律，而有一些人每天只吃兩頓飯，認為這也是一種正確的做法，但有些人就認為一天兩餐不符合正常的進食規律，會容易讓身體造成傷害。那到底一天兩頓飯和一天三頓飯哪個更科學一些？其實一天吃兩頓和一天吃三頓是否科學，要根據身體來決定。

一般來講，人每天都需要進食食物來幫助提供能量攝取營養，而由於每個人的飲食習慣不同，有些人每天會吃兩頓飯，有些人每天會吃三頓飯。但從科學的角度上來講，一天三餐是比較科學的，因為一天三餐所標定的時間是身體能量需要補充的時間，按照正確的時間進食，對身體來講會有好處。

但也有一些特殊的人群像一些女性，為了保持身材而讓自己控制飲食，就會讓自己一天吃兩頓飯，但如果這種情況下一天吃兩頓飯也是正常的，只要身體的能量攝取足夠即可，對於一些正在長身體的年輕人來講，他們的運動量比較大，消耗能力也比較強，所以每天吃三頓才是比較合理的。

但是要注意，有一些人每天吃兩頓飯會將早餐這頓省略，認為早餐可有可無，卻不知一天中的早餐是非常重要的，正所謂一日之計在於晨，而在生活中有很多人因為上班來不及製作早餐，就會讓自己忽略早餐，一天只吃中午和晚上，所以最容易給腸胃帶來傷害的，如果一天只讓自己吃兩頓要保證早餐以及中午，晚餐可以不吃或者少吃。

總的來講，不管是一天兩餐還是一天三餐，要根據自己的身體來搭配，有一些特殊人群有特殊的需求，一天兩餐只要保證營養不讓身體受到傷害也是可以的，早餐這一餐是非常重要的，畢竟身體在經過一夜的消耗後如果早上沒有食物及時補充，就會持續受損而最後誘發胃病。

溫馨提示，大家要注意每天進食的三餐要選擇一些營養並且低脂的食物，儘量對於一些高脂肪高鹽食物要避免做好營養搭配，做好營養搭配才能避免身體因為攝取不良而發生一系列問題，特別是一些正在長身體的青少年。而女性如果要減肥，在吃飯時也要注意碳水化合物的攝取，不要一味的控制。



## 烤鴨湯、豬骨湯、魚湯…… 煲湯真的能養生嗎？



認為喝肉湯可以“補營養”是人們長久以來的一個大誤區。此點無須爭論，大量研究表明，肉湯裡面的營養價值不足肉本身的一成。湯的營養全部來自

自原料，原料中有水溶性的營養素和非水溶性營養素，水溶性維生素C、礦物質會少部分進入湯內，而非水溶性的蛋白質90%~93%仍留在肉裡，湯裡僅有一

些“氨基酸碎片”，湯裡的營養素含量不足總量的10%。

另外，肉湯中嘌呤含量高，嘌呤代謝失常的痛風病人和血尿酸濃度偏高的人應慎食。

### 鴨湯——能量高營養少

很多人都喜歡喝鴨湯，實際上鴨湯裡的營養價值並不高。首先鴨湯中氨基酸含量少，其次是蛋白質和維生素都被破壞了。雖然營養價值不高，但是鴨湯的能量卻很高，尤其是和鴨架一起吃的時候。

吃烤鴨的人一般都喜歡把剩下的鴨架子做湯喝，鴨湯油多，於是有人說醋可以解油，實際上醋只是起到了提味兒的作用，除非把整個鴨架都泡在醋裡，否則對脂肪是沒有降低作用的。

如果實在是想喝鴨湯，一次一小碗就足夠了，不要多喝。

### 豬骨湯補不了鈣

很多人認為豬骨湯可以補鈣，但實驗證明，這又是一個錯誤的認知。

每100毫升的牛奶裡含有約104毫克的鈣，而每100毫升的豬骨湯裡卻只含有約2毫克的鈣，其含量與自來水相似，差距懸殊。

人們喜歡把骨頭和鈣聯繫在一起，以為喝骨頭湯就可以補鈣，實際上骨頭中的鈣結合得很緊密，就算是吃骨頭補鈣效果也不好；甚至還有人認為骨髓可以補鈣，這種想法更是錯誤。骨髓裡含有大量膽固醇，但沒有鈣。還有人認為往骨頭湯裡加醋可以把鈣置換出來，這些都是錯誤的想法。

### 魚湯裡面沒精華

魚湯鮮美，但魚湯裡面並沒有多少營養，營養幾乎全在煲湯的魚肉中。

首先，三高人群不宜喝魚湯。

從營養學角度來看，魚湯裡面主要是多餘的油脂、氨基酸碎片，營養價值有限，對於糖尿病、高血壓、高血脂以及高膽固醇患者來說是不宜常喝的。常喝魚湯會導致脂肪及熱量超標，誘使血壓、血脂、血糖及尿酸增高，促進心腦血管疾病的發生。

血脂偏高者如需要補充蛋白質，可以用白菜豆腐湯取代魚湯。

### 其次，“奶湯”實為乳化脂肪。

很多人迷戀乳白色、濃稠的湯汁，這種湯汁的形成過程是脂肪乳化過程。在熬制魚湯的過程中，烹調油中的脂肪及魚肉中所含的脂肪組織被粉碎成了細小的微粒，而卵磷脂、明膠分子和一些蛋白質起到了乳化劑的作用，形成了水包油的乳化液，這樣就使得湯汁濃白，最終成了“奶湯”。所以，“奶湯”就是乳化脂肪，常喝無益。



**RAYMOND CHANG  
張良睿**

Real Estate Professional  
cell (314)275-0750  
office (314)878-9820  
email raymond.chang@cbgundaker.com  
web RayMovesMO.com



13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

### ★ 房屋買賣

### ★ 地產投資

### ★ 外州搬遷

### ★ 協助蓋新屋

### 誠信可靠 热誠服務

### 卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供  
最好的房地產經驗和最高質量服務



## 美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾

殿內裝璜永久骨灰壇存放設施

單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位  
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會

299 Hegar Lane, Augusta

MO 63332

電話：(636)482-4037

傳真：(636)482-4078

E-mail: info@maba-usa.org,

聯絡人：空正法師、空寶法師



USDA美國農業部駐廠監督製造

**美國味全公司**  
www.weichuanusa.com



味全小籠湯包系列  
美味可口，  
名不虛傳！

皮特薄、餡特多、  
湯汁鮮美、不油膩。  
只須蒸約10分鐘左右，  
即可上桌。

湯汁鮮美，  
不油膩！

道地江南風味·果然名不虛傳

味全蟹肉·南翔豬肉·韮菜豬肉·雞肉小籠湯包