



【第 54 期】

健康從早開始，吃好又睡飽

依據 2024 年台灣癌症基金會之國人早餐選擇及身體健康表現調查問卷調查發現，高達八成國人都不重視早餐。本校衛保組統整 2025 年新生健康問卷統計資料顯示，有高達 67.1% 的學生 7 天內（不含假日）的早餐習慣為不吃早餐或偶而吃早餐的情況，且 29.9% 平均睡眠時間不到 7 小時；113 學年度傷病資料顯示，因身體不適到健康中心求助的學生中，暈眩症狀比例達 37%，發現多因未吃早餐、熬夜、睡眠時數不足的緣故，引發低血糖症狀。不吃早餐、早餐營養不均衡及睡眠時間不足皆會影響專注力、學習力與體重控制，顯示早餐及睡眠的重要性。

☺ **吃早餐 + 睡好覺，讓你有精神面對一天的挑戰**

📍 一、吃早餐，讓腦袋開機更有力

1. 早餐的重要性

- 控制體重：研究顯示，不吃早餐或長時間空腹，會使後續進食時胰島素升高，身體傾向增加脂肪的儲存、增加體重。
- 提升專注力及學習力。
- 減少罹患心血管、慢性疾病的風險。

2. 不吃早餐的後果

- 容易血糖過低：造成頭暈、注意力不集中，甚至昏厥。
- 午餐過量：熱量攝取過多、體重上升。



- 長期代謝不良：增加肥胖與慢性病風險。

3. 吃早餐時間

- 吃早餐時間為睡醒的 1 小時內，但不超過早上 10 點，且每天要正常吃三餐，每餐間隔約 3-4 小時為佳。
- 上午若有體育課或是重要課程、會議，更應該吃早餐，才有體力應付，避免低血糖造成暈眩。

4. 健康豐盛早餐選擇

(1) 選擇三大原則：

- **碳水化合物(C)**：全麥饅頭/吐司、番薯、燕麥片等。
 - **蛋白質(P)**：蛋、牛奶、豆漿、雞胸肉或豬里肌等。
 - **蔬果纖維(F)**：生菜沙拉、水果(香蕉、芭樂、蘋果)等。
- 亦可補充油脂類(堅果)攝取。

- (2) 早餐盡量避免喝高糖飲料、吃油炸速食、甜甜圈等高油高糖食物，減少醬料使用。

可參考圖片建議，自行組合，外食也能輕鬆選擇。吃早餐很重要，但要選擇好的食物、均衡飲食，對於健康、減重更有幫助，也能降低罹患心血管疾病風險。



✓ 健康早餐組合分享：

- 全麥饅頭+蛋+生菜
- 全麥土司+烤雞排+生菜
- 無糖優格+水果
- 糙米粥+滷蛋+燙青菜

+

- 鮮乳
- 保久乳
- 無糖優酪乳
- 無糖豆漿
- 白開水

董氏基金會 食品營養中心

二、睡好覺，讓身體與情緒更平衡！

1. 睡眠的重要

睡眠時間是身體修復與記憶整合的時間，每晚睡眠 6~8 小時，能幫

助：

- (1) 控制體重，以免吃宵夜發胖
- (2) 提升專注力及學習記憶力
- (3) 穩定情緒，減少焦慮與煩躁
- (4) 強化免疫系統，遠離感冒與疲勞
- (5) 降低罹患心血管及慢性疾病的風險

2. 熬夜的代價

- 注意力下降、精神差，容易打瞌睡
- 皮膚狀況變差、黑眼圈加深
- 增加肥胖、糖尿病與憂鬱風險

3. 睡眠品質提升

- 🌙 盡量固定時間就寢與起床
- 📱 睡前至少 30 分鐘放下手機與筆電
- 🚫 晚上避免喝含咖啡因飲料、酒類以及吃宵夜。
- 💡 營造放鬆環境：溫度舒適、寢具軟硬適中、避免光線

睡眠時間並非越長越好，「睡眠品質」才是重點。

🔄 改變一點點，健康多一點！  從明天開始，讓「好好吃早餐 + 好睡眠」成為最潮的生活習慣吧！

參考資料：

董氏基金會食品營養專區

原文網址：<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/5105>

健康 2.0 營養好食

https://health.tvbs.com.tw/nutrition/357393?from=taboo_inarticle

ETtoday 健康雲

<https://health.ettoday.net/news/2499162>

國人早餐選擇及身體健康表現調查記者會

https://www.canceraway.org.tw/uploads/File_20240509161848.pdf

教育部學校衛生資訊網

<https://cpd.moe.gov.tw/articleInfo?id=36136>



衛生保健組 關心您

2025.10