

國立玉井工商113-2「閱讀好書福」好文閱讀學習單(第10週)入選優良作品

本週「閱讀好書福」好文主題：《不吃早餐會怎樣？營養專家解答》



(文章QR-Code)

序號	班級	學號	姓名	一、你覺得早餐的重要嗎？	二、接續上一題，對你來說早餐重要或不重要的原因是什麼呢？	三、分享你平常喜歡的早餐菜單。	四、文章中提到不吃早餐的缺點有哪些？
1	普三	111005	張○豪	4	因為吃早餐對集中注意力很有幫助，早餐可以生產出我們早上活動所需的能量，沒有吃早餐我們的學習成效會不好。早上起床就是想東西，沒吃的話注意力會被食物吸引過去（滿腦子都是吃的）。	1.燒餅+豆漿2.飯糰+米漿或紅茶3.豬排吐司+紅茶4.土魷魚羹5.大滷麵+羹湯6.黑糖饅頭+豆漿	(一)不吃早餐可能對你的腸道不好，腸躁症可能惡化。 (二)跳過早餐的人更可能出現胰島素敏感性受損的情況，可能增加罹患心臟病的風險因子。 (三)跳過早餐，整天自然會感到更餓、精力不足，進而影響專注力和日常功能。 (四)跳過早餐會造成低血糖、胰島素阻抗及食慾異常等嚴重問題。
2	資處二	215001	林○賢	5	早餐是我們最重要的一餐，如果我沒有吃早餐的話，我下午就會精神不振、肚子餓沒辦法好好的學習，所以我覺得一定要好好的吃我們的早餐，也不能吃的太多要不然上午會很想睡覺。	炒蛋，白飯，五穀飯，炒高麗菜，水餃，牛奶	
3	資處二	215009	詹○米	4	本身沒有吃早餐的習慣，但不吃又會餓，所以重要。	包子饅頭或蔥抓餅，飲料可能配蘋果汁	

4	電子二	212017	陳○霖	5	因為自己有在鍛煉所以早餐提供一夜禁食後的能量補給，碳水化合物補充肝醣、維持訓練強度；蛋白質則啟動肌肉修復與生長，幫助恢復與進步。	水果，優格，蛋，牛奶	(一)不吃早餐可能對你的腸道不好，腸躁症可能惡化。, (二)跳過早餐的人更可能出現胰島素敏感性受損的情況，可能增加罹患心臟病的風險因子。, (三)跳過早餐，整天自然會感到更餓、精力不足，進而影響專注力和日常功能。, (四)跳過早餐會造成低血糖、胰島素阻抗及食慾異常等嚴重問題。
5	電子二	212007	李○仁	3	早餐可以讓早上精神好一點，有活力做自己的事情，而且早餐可以影響一天的心情。	豬肉蛋吐司 和一杯溫奶茶 再一個三明治	
6	電子二	212027	鄭○丞	5	因為如果早餐沒有吃的話，可能過了一兩小時就會沒有力氣動，而且注意力會不佳。	皮蛋瘦肉粥+培根蛋餅	
7	電子二	212018	陳○堯	4	我覺得算重要，因為人一早剛起床其實很需要補充能量，不然其實可能過了2~3個小時之後就會覺得很累很餓，會導致專注力分散	鍋燒意麵、雞塊薯條、巧克力厚片，還有一杯奶茶	
8	電子二	212025	劉○均	5	有時候假日晚睡，太晚起沒有吃早餐，心情會有點不好，所以沒吃早餐會影響這一天的心情 還有吃早餐可以幫助訓練表現；如果早上或中午前要訓練，早餐會直接影響體力和專注度。	卡拉雞腿堡 薯餅起司蛋餅 奶茶	

9	普一	311005	王○蓁	5	重要；不吃早餐會肚子餓，而且會精力不足會影響上課的專注力。	1.白粥+蛋 2.吐司夾蛋+豆漿 3.麵包 4.蔥抓餅+紅茶	(一)不吃早餐可能對你的腸道不好，腸躁症可能惡化。 (二)跳過早餐的人更可能出現胰島素敏感性受損的情況，可能增加罹患心臟病的風險因子。 (三)跳過早餐，整天自然會感到更餓、精力不足，進而影響專注力和日常功能。 (四)跳過早餐會造成低血糖、胰島素阻抗及食慾異常等嚴重問題。
10	普一	311010	謝○蕙	5	不吃早餐我們在上課的時候會低血糖，有吃就不會，就可以認真上課了。	蛋蛋 小籠包 紅茶	
11	普一	311004	蘇○揚	4	重要，因為吃早餐能啟動一天的能量，提升專注力與記憶力，穩定血糖和情緒，空腹太久容易讓血糖不穩，進而影響情緒和體力，容易感到煩躁或疲憊。	紅茶or奶茶+奶酥or花生吐司、蛋餅、飯糰	
12	普一	311006	朱○嫻	3	我覺得普通，要看個人的習慣，譬如說有時假日，會睡10點多才起床，那就不會去吃早餐，而是會等到中午才吃、又或是早上起床，沒什麼食慾，這時又強硬去吃早餐，反而身體會感到不適。	原味蛋餅or無糖豆漿+鮭魚三角飯糰	

13	資處一	315006	鄭○融	5	在於早起上課的我必須要得到力量支持，而吃早餐是我最好的選擇，若是沒有吃早餐會沒辦法好好專注上課尤其是在沒怎麼睡飽的時候更加沒辦法。	三明治和飯糰加牛奶，假日時吃呷啦雞腿堡犒賞自己。	(一)不吃早餐可能對你的腸道不好，腸躁症可能惡化。 (二)跳過早餐的人更可能出現胰島素敏感性受損的情況，可能增加罹患心臟病的風險因子。 (三)跳過早餐，整天自然會感到更餓、精力不足，進而影響專注力和日常功能。 (四)跳過早餐會造成低血糖、胰島素阻抗及食慾異常等嚴重問題。
14	餐管一	316029	楊○筑	5	我覺得重要的原因是，沒吃早餐早上上課會沒精神、想睡覺。	起司蛋餅	
15	餐管一	316021	洪○鈴	5	我覺得早餐很重要，是一天開始的動力，要吃東西才有力氣。	土司牛奶	
16	餐管一	316022	高○婕	4	重要，可能會影響血糖，也會影響頭腦、身體的運作。	蛋餅	
17	餐管一	316016	吳○萬	5	早餐是每天早上能量的來源，如果不吃會造成很多身體或精神上的問題。	我喜歡鮮奶茶配厚片	
18	餐管一	316017	杜○安	5	沒吃早餐會沒有精神專注力下降，又加上我有低血糖，沒吃早餐會頭暈。	鮪魚蛋餅加冰豆漿	