

## 不吃早餐就是养胆结石？

重庆市万州区第一人民医院 肖金凤 重庆大学附属三峡医院 田友春

30岁的小李是个典型的“996”打工人，每天为了多睡10分钟，早餐要么啃两口饼干，要么直接跳过。他觉得自己年轻力壮，根本不在乎。直到某天，他突然腹痛到满地打滚，被同事紧急送医，医生直接告诉他：“胆囊里全是结石，必须马上手术。”医生一句话点醒他：“你长期不吃早餐，胆汁浓缩成了‘石头’！”

小李不是个例，调查显示：30%的三餐不规律打工人，胆囊已经“亮红灯”；40%的年轻人因为熬夜、赶工、减肥，长期不吃早餐。

为什么不吃早餐会长结石

简单来说：胆囊就像个“胆汁仓库”。肝脏每天生产800~1200ml胆汁（相当于2瓶矿泉水），帮你消化脂肪；胆囊负责浓缩胆汁，把水分吸走，留下胆固醇、胆盐等精华；如果你长时间空腹（比如不吃早餐），胆汁就会像“果冻”一样越来越稠，最后结成“石头”。长期不吃早餐的人，胆结石风险高2.3倍；空腹时，胆汁中的胆固醇浓度是正常时的3倍。

这些误区你知晓吗

误区1：偶尔不吃早餐没事

真相：哪怕只一次空腹12小时，胆汁中的胆固醇就会达到“结石临界值”。

研究显示：偶尔不吃早餐的人，腰围平均胖2.1cm，胆固醇更高，早餐的重要性显而易见。

误区2：咖啡+饼干可以替代早餐

真相：高糖零食（蛋糕、饼干）会刺激胆汁分泌但排不出去，反而更危险。

数据显示：用零食代替早餐的年轻人，坏胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇，LDL）飙升15%。

误区3：不痛就不用管

真相：沉默的结石更可怕。30%的“安静结石”会在10年内引发胆囊炎、胰腺炎，甚至致命。

科学护胆，牢记三招

第一招：定时吃饭——给胆囊“定闹钟”

黄金时间：起床后1小时内（哪怕只吃一片全麦面包+酸奶）；

推荐早餐：燕麦粥+水煮蛋（研究显示，素食者结石风险低34%）。

第二招：避开“结石套餐”——这些食物少碰

危险名单：油炸食品、红烧肉、奶茶（糖超25g/天，结石风险增加19%）；

护胆食物：牛奶、胡萝卜（补钙和维生素A） 每天喝够2升水。

第三招：小小运动——让胆囊“动起来”

久坐族必备：每1小时起身扭腰、深蹲5次；

午间运动：快走20分钟，胆汁排出效率提升25%。

护胆是“保命”不是选择题

“你愿意用10分钟懒觉，换一场胆囊手术吗？”长期不吃早餐的人，中风风险高9倍；胆囊损伤会引发全身代谢紊乱（比如更容易发胖、血糖高）。

行动清单：手机设个“早餐闹钟”；周末备好速食健康餐（比如冷冻杂粮包、即食鸡胸肉）；每年做一次腹部B超（尤其有家族史的人）。