

米饭、面条、馒头 哪种主食吃了最容易胖?

如果要做个中国南北方的差异排名,“主食吃什么”绝对能排第一。

南方人喜欢大米饭,北方人爱面食,本来各自相安。

但不知从什么时候开始,南北方人都撇开了老习惯,关心起“热量”来了。

米饭、面条、馒头,哪个热量高?哪个吃了不容易胖?来听听营养师的说法吧!



常见食物的血糖反应

食品名称	血糖反应 (GI 值)
面条 (小麦粉)	81.6
荞麦面条	59.3
馒头	88.1
面包 (全麦粉)	69
大米饭	83.2
大米粥	69.4
小米粥	61.5
煮大麦 (整粒)	25
芋头	47.7
玉米 (甜、煮)	55.0
红薯	54.0
山药	51.0
马铃薯	62
南瓜 (倭瓜、番瓜)	75
油条	74.9

哪个热量更高?

咱们先来看看原料,大米与面粉(小麦粉)。

它们的热量,其实相差无几,差不多都是 345 千卡 / 100 克生重。这是因为它们的淀粉含量接近,含水量的差别也不超过 10%。

可是,一旦生米煮成了熟饭、面粉做成了面食,就大不一样了。

一 米饭 —

米饭其实就是大米吸了满满的水(约 70%)变的,100 克大米能煮出 1 碗 200 多克的米饭。

一 面条 —

面条同样也是吸了面汤煮的,含水量也达到 72%。是不是看不出来?

一 馒头 —

馒头的含水量只有 44%,1 个不起眼的小馒头,其实有近 50 克的面粉,差不多半碗米饭的热量。

对比一下,100 克生大米煮的饭、100 克生面粉做的馒头,热

量其实差不多。

只不过米饭、面条吸水多,体积份量就更大一些;而馒头吸水较少、个头也就小一些。

但要是拿着 1 个大馒头(100 克),非得跟 1 小碗米饭(100 克)比热量,就像是在看不同重量级别摔跤手比赛,其实没啥看头。

如果一定要比主食煮熟后的热量,咱就当是看一场无差别摔跤吧。

1 个 100 克的北方大馒头,约 236 千卡;

1 小碗 100 克的米饭,约 116 千卡;

1 小碗 100 克的面条,约 110 千卡;

1 小碗 100 克的大米粥,就只有 46 千卡。

再给个参照物,46 千卡≈一个小苹果的热量。

吃哪个不容易胖?

肯定是热量低同时容易饱的呀。那问题来了,哪个主食满足这个条件呢?

1.同样多的热量,体积大的一般比较容易让人饱。

米饭、面条含有较多的水,胃里满满的,拍一拍就感觉饱了。

2.蛋白质含量与膳食纤维含量越高,越容易饱。

面粉中蛋白质与膳食纤维含量均高于大米,所以相对来说面

条比米饭更扛饿。馒头干货多,也比较扛饿,但是小心不要吃多了。

3.关心减肥的话,就尽量要选“血糖反应”更低的食物。

血糖反应相对低的,一般也比较扛饿。大米饭、面条、白馒头的血糖反应差不多,都在 81~88 左右,馒头稍微高出那么一点点。

如果是杂粮、全麦做的,血糖反应会再低一些。

划重点

好了,说了这么多,给大家划下重点:

想减肥的话,优先选米饭或面条,杂粮的最好;选馒头的话,注意量要减半,小心吃多。

据新华社

女人体内有毒素有何症状 可从这几个方面来判断

每个人都知道如果身体中的毒素排不出来,那么就会给健康受到影响,而当身体中的毒素超标,那么女人的身体就会有以下表现产生,这时候女人就要想办法排毒了。

女人可从这几个方面看体内毒素是否超标:

脸色暗沉

健康的人脸色是红润的,而如果女人的皮肤暗,那么不光是肤色问题,也可能是肺部出了问题。因为这个部位是很容易出血毒素堆积的,人们每天呼吸的空气中会有细菌、粉尘、病毒等物质存在,从而会被人体吸入到肺部,这样就会伤及到肺部的健康。而肺管理的是整个身体的皮肤,如果皮肤白,而且又润泽的话,那么说明肺的功能是比较好的,而当肺部有毒素存在,那么毒素就会造皮肤上呈现出来,从而肤色会变得没有光泽。对于这样的女人建议在平时要去空气好的地方做深呼吸活动,这样肺部的排毒会好一些。

口臭

不少人有口臭问题的存在,而该情况的发生一般是和肺、胃及脾积热、积食造成的,这些物质在身体中逗留一段时间后就会形成毒素。而平时喜欢吃辛辣

食物,虚火郁结,或者是有口腔疾病的人都会有口气不清新的情况。而想要解决这个问题就要在饭后漱口,并且也应调理好自己的胃肠。

便秘

身体中的垃圾、毒素都是要通过排便来进行解决的,通常来说正常人每天都要排便一次。但如果女人平时排便不是很规律,或者是有便秘的情况,那么胃肠可能是出现了问题,其中的垃圾可能超标了。因为粪便如果不能排出来那么就会在胃肠里面,这样有害的成分就会被吸收,从而让胃肠神经错乱,造成人体出现腹胀、口苦、胃肠不适等情况。而想要缓解便秘情况,可以通过适当的活动加上提高膳食纤维的摄入来进行改善,另外平时多饮水也能改善便秘情况。

痤疮

不少女人平时脸上总是会冒出痘痘,而痤疮的形成是和身体毒素排不出去有很大的关系,因为这会给人的皮肤造成堵塞,油脂排不出去就会造成痤疮出现。而想要解决这个问题就应在平时劳逸结合,不要抽烟喝酒,应多吃蔬果。

以上这些身体表现都是身体中毒素超标造成的,因此如果女人在平时有这类情况产生就要马上排毒,并且在平时也应少吃辛辣食物,少吃甜食。

据新华社

广告

“双节”摘镜正当时,团购优惠再升级 9月22日衡阳爱尔近视手术团购会名额抢占中!

提到近视手术,很多戴眼镜的朋友总是充满了许多疑问:“哪种手术方式适合我?近视手术疼不疼?多久能恢复?”

目前广泛开展的手术方式一般分为两种,一种角膜激光类手术,通过激光技术在角膜上雕刻透镜,达到矫正近视的目的。全飞秒 SMILE 手术作为目前最先进的激光近视手术方式,无需制作角膜瓣,仅在角膜上制作 2mm 的切口即可完成手术,手术更加微创舒适,术后恢复也更加迅速。另一种晶体植入手术,将一种 ICL 人工晶体通过微创手术植入到眼球内部,最大优势就是无需消耗角膜厚度,植入的

晶体不会产生异物感,甚至可以再次取出更换,尤其适合那些因为近视度数高、角膜薄,无法选择激光近视手术的患者。

眼科专家将根据专业的术前检查准确采取患者的眼部数据,再结合患者的用眼需求,推荐合适的手术方式。值中秋国庆来临,衡阳爱尔眼科医院隆重推出近视手术团购会,享钜惠升级,更有手术专家现场揭秘近视手术细节,解答手术疑问。现场成功预约近视手术即享团购优惠,参团人数越多,优惠金额越高,上不封顶。同样的手术方式,最低的手术价格,快拉上你的小伙伴共享手术钜惠。活动名额抢占热线:8239955。