

吃米和吃面到底哪个更营养? 是时候告诉你真相了

北方人爱面食
南方人爱米饭
其实这是地域特征决定的
种啥就吃啥



但是一直以来
关于“米和面哪个好”的争论就
没停过

到底该吃米还是吃面? 衡量这
一问题的标准, 不仅仅是口感, 还应
该考虑到营养价值、易消化程度、所
含热量等方面。

我们邀请权威专家, 为你多角度
解读米和面的优劣。

专家

米和面哪个好?

作为世界上最主要的两种主食,
关于米和面孰好孰坏的争论, 一直
没有确切答案。对此, 食品专家从四
个方面做了详细解读。

谁更营养

膳食纤维和维生素:《中国食物
成分表》中的数据显示, 跟同等重量
的大米(稻米)相比, 面粉(标准粉)
的膳食纤维、维生素B1、维生素B2、
维生素E、钙、钾、镁、铁、硒等大多
数的营养素含量要高一些, 其中, 膳
食纤维、维生素B1、维生素E和钙的
含量是大米的两倍多。

锌: 在锌含量上, 大米略高一点。
蛋白质: 在蛋白质方面, 面粉含

量比大米高, 但质量比大米低。简单
来说, 综合考虑必需氨基酸比重、蛋
白质的消化率和利用率等, 大米的
蛋白质更容易被人体吸收利用。

因此, 如果同时考虑蛋白质的数
量和利用率两个因素, 大米和面粉几
乎打了平手。

总体上看, 大米和面粉都是经过
精细加工的主食, 它们提供的维生
素、矿物质、膳食纤维很少。要想从
主食中获得更多营养, 还是应该粗细
搭配, 用绿豆、燕麦等粗粮代替一部
分精米白面。

谁更养胃?

精米和白面都是相当好消化的
食物。

消化不良的人: 用米粥、馒头、软
米饭、软面条当主食均可。

胃溃疡的人: 正常的米面主食可
以吃, 注意细嚼慢咽即可。

胃酸过多的人: 加碱的面制品是
更好的选择, 有助中和胃酸。

很多人认为, 喝粥和用汤泡饭是
养胃的好吃法。但这种观点有些片
面, 长期喝粥吃汤泡饭并不能养胃。

粥和汤泡饭往往未经咀嚼就吞
下, 没有被唾液中的唾液淀粉酶进行
初步消化, 过多的水分摄入稀释了胃
液, 还使得胃容量增大, 在一定程度上
加重了胃的负担。

长期喝粥也容易导致营养摄入
不足。

所以, 胃病患者不能顿顿喝粥, 可
每天喝一次。还可适当吃一些面食,
每一口嚼15~20次, 同样有助养胃。

谁更利于减肥?



热量: 100克面粉为344千卡, 相
同重量的大米为346千卡, 两者不相上

下。而100克馒头的热量为223千卡,
米饭为116千卡。因此, 吃相同重量
的馒头和米饭, 前者摄入的热量更高。

饱腹感: 吃馒头获得的蛋白质和
膳食纤维更多, 相对更抗饿。吃面和
吃米到底谁更不易胖很难说清。

其实, 不管是馒头还是米饭, 它
们的饱腹感都较低, 不利于减肥,
且升糖指数较高, 不利于血糖控制,
糖尿病患者应该限制吃米和面的量。

想控制体重和血糖, 要常吃红
豆、芸豆、绿豆等富含淀粉的豆子。
它们饱腹感特别强, 消化速度慢, 血
糖升高平缓。

谁更安全?



面食可能含铝: 北方人群膳食
中, 铝平均摄入量是南方人的4.6
倍。这可能与北方人喜爱面食有关。

铝主要来自于发酵用的膨松剂,
它能让食物变得松软。虽然从2014
年开始, 部分含铝添加剂已被禁止用
于食品加工和生产, 膨化食品中也不
再允许使用任何含铝食品添加剂, 但
仍有不法商贩偷偷使用。

为了减少铝的摄入, 要少吃油条
等油炸食品, 不买太“松软”的馒头、
包子等。

大米可能含重金属: 顿顿只吃大
米则存在某些重金属超标的风险, 其
中最被大家所熟知的是镉和砷, 这与
大米的生长环境有关。

镉在冶金、塑料、电子等行业非
常重要, 常通过废水排入环境, 再经
灌溉进入食物, 水稻是典型的“受害
作物”。与其他谷物相比, 稻米容易
从土壤和水中吸收砷并形成累积。

为了避免重金属超标, 最可靠的
方法是购买有品质保证的产品。

本组稿件均据新华网

秋季 养生 正当时

天气逐渐转凉, 秋季养生又成为
最近的热门话题, 网络上相关
的“养生帖”层出不穷。那么, 究
竟怎么养生才是最适合自己的呢?

早睡早起 远离秋乏



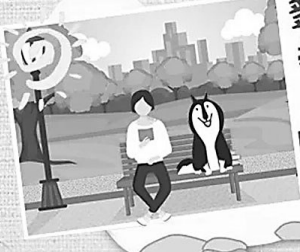
专家建议, 随着天气渐渐变凉, 应
适时改变夏季晚睡习惯, 宜早睡早起,
秋季的最佳睡眠时间段是在晚上10时至
第二天5时。适当的午睡有利于化解困顿
情绪, 消除疲乏的感觉, 但要注意的
是, 午睡时间不宜过长, 以30分钟到1个
小时为宜。



有氧 运动 要适量

适当的有氧运动, 以增加血液
中的含氧量, 使大脑的氧气供应充足,
有助于疲劳消失, 但以醒脑为目的
的活动要以散步、太极等轻松平缓的
项目为主, 强度不宜过大, 时间不宜
过长, 以免再导致体力疲劳。

多晒太阳 抗消沉



入秋后, 日照时间减少, 褪黑
素相对增多, 甲状腺素、肾上腺素的
分泌受到抑制, 人的情绪容易低沉,
因此要注意增加阳光的照射。晴天时
多到户外散步, 每天保证半小时。每
天喝一杯花旗参茶也有提神补气、抗
疲劳的作用。

不能 以药代食



重物药、轻食物是不科学的, 其
实许多食物也是有治疗作用的。如多
吃萝卜健胃消食、顺气宽胸、化痰止
咳, 多吃山药补脾胃。胡桃、花生、红
枣、扁豆、藕等也是进补的佳品。

“秋冻 要因人 而异



俗话说“春捂秋冻, 不生杂病”,
“秋冻”必须因人而异, 千万不能盲从。
五类人群不宜“秋冻”:
心血管病患者, 胃溃疡病患者, 脑
血管病患者, 支气管炎、支气管哮喘患
者, 老寒腿患者。

“以肉贴膘”反招病



立秋刚过, 微信圈里关于“贴秋膘”
的各种文章成了热门。其实, “贴秋膘”
不等于“吃肉”, 并非人人适合, 应根
据自身身体状况, 平衡营养饮食。立秋
后一个月内, 最好先调理身体, 排排暑
湿再进补。此外, 秋季进补应遵循两点
原则, 一是不要无病进补。二是不要过
度进补。