

# 拿玉米当饭吃,真的能减肥吗?

很多人喜欢拿玉米当饭吃,觉得吃玉米管饱还是粗粮,就连很多有妊娠糖尿病的孕妈妈也都觉得吃玉米可以控糖,结果想减肥的人吃了玉米之后没多久就饿了,根本撑不到下一顿饭;想控糖的人也发现吃玉米“不太行”,明显没有吃燕麦和糙米饭控糖的效果好。

说好的杂粮控糖控体重呢?今天就跟有减肥和控糖需求的朋友们简单说说:玉米到底“行不行”。

## 玉米属于全谷物 但不算优质的全谷物

首先,玉米绝对属于全谷物,也就是大家常说的粗杂粮。作为咱们中国人餐桌上的传统主食之一,玉米的杂粮地位是不容置疑的。

但是,玉米绝对不算优质全谷物,只能说比精白米面稍微优秀一些,吃了比不吃强。虽然玉米的膳食纤维、钾元素和维生素B2的含量比白米饭白馒头高一些,但是,玉米蛋白质、B族维生素、钙镁钾等矿物质以及膳食纤维的含量,绝对拼不过燕麦、糙米、荞麦、藜麦等更优秀的全谷物。

### 为啥用玉米代替馒头不划算

玉米的营养价值,在粗杂粮里排名是比较靠后的。100克蒸熟的新鲜玉米粒能提供的蛋白质比白馒头还少3~4克。鉴于谷类提供的蛋白质量是要计入全天饮食蛋白的,所以,从蛋白质的角度来看,总用玉米替代米饭馒头并不划算。

另外,还有一个比较小众的知识:一大根甜玉米/水果玉米的能量,跟200克熟米饭的能量差不了多少。

### 糯玉米热量比普通玉米高很多

既往有关减肥的文章会有可能一直向大家科普一个概念:当一段时间内我们经由食物获得的能量小于身体消耗的能量,体重就会减轻。

但是,把减肥的重任交给一根玉米,未免太“悬”了。通俗一点说就是:玉米接不了这个活儿,尤其是糯玉米。

在常见的几种玉米——老玉米、糯玉米、甜玉米中,糯玉米的热量是最高的。同样是100克新鲜玉

米粒,糯玉米的热量比甜玉米高出将近一倍,比老玉米也高。在玉米圈里,绝对算得上“最热”的。

看到这里,你可能会说,那我顿顿甜玉米,能量相对低,水分含量更高,味道也更美好,终归是对减肥更友好吧?

答案是,那要看你这一天下来怎么吃,吃的啥,吃进去的营养素配比是否合理,所以,还是那句话,一根玉米解决不了减肥大计,十根也不行。毕竟,你不可能只吃玉米,否则一段时间后你一定会营养不良——不管体重减了几斤,蛋白质营养不良是一定躲不开的。

### 为啥玉米控糖不太行?

为啥玉米控糖不太行呢?那是因为很多糖友/糖妈妈吃的是升糖速度快(血糖指数GI值高)的糯玉米,而不是升糖速度慢、GI值相对低的甜玉米和老玉米。

在淀粉家族中,支链淀粉含量高的比直链淀粉含量高的更容易消化,释放葡萄糖的速度更快,因此升血糖的速度更快。而所有口感“糯叽叽”的主食,都是支链淀粉含

量高的,比如粽子、汤圆、年糕等,吃它们的升糖效果,堪比喝糖水!这也是为何一大根糯玉米下肚,不仅不扛饿,反倒肚子很快就咕噜噜的原因。

不过,如果你选的是甜玉米或老玉米,那就是另一个故事了。甜玉米靠含水分量大、单位重量内淀粉含量相对低,将自己在三种玉米中的升糖指数拉至最低(GI<55,属于低升糖食物),老玉米靠直链淀粉比例高,也拉低了升糖速度(GI在55左右)。二位都比糯玉米的GI值低、控糖能力强。毕竟,纯的糯玉米淀粉的升糖指数GI值在92~101之间,就算是直接啃糯玉米粒,被蛋白质和膳食纤维拉低一点儿,也不会比白米饭白馒头更低。

因此,虽然糯玉米在市面上出镜率很高,且很多人也更喜欢吃糯玉米,但是不管从能量还是从升糖扛饿能力来讲,糯玉米都不是一个好的选择。它也有很明显的优点,一个是好吃,另一个是让你以为自己吃了这种粗粮就能瘦,换个高级点儿的说法就是:能提供情绪价值。

(据《北京青年报》)

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

**15548876987 13354876987 0471-6635651**

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

**遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让**

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

●鄂尔多斯风储协同构网型新型电站试点示范项目

●环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》规定,征求公众意见。

1、报告链接及查阅纸质版方式和途径:①链接:[https://pan](https://pan.baidu.com/s/10YM_r_7ElvWFXLAOpqzDw?pwd=hoc9)

baidu.com/s/10YM\_r\_7ElvWFXLAOpqzDw?pwd=hoc9

②通过电话、网络等方式查看报告。

2、征求意见范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织均可提出意见。

3、公众意见表链接:[http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xsgk/xxgk/2018/20181024\\_665329.html](http://www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xsgk/xxgk/2018/20181024_665329.html)

4、意见反馈方式和途径:公告后10个工作日内通过电话、网络等方式反馈意见。建设单位:伊金霍洛旗正弘新能源有限公司,联系人:王银鑫15048863123;地址:鄂尔多斯市伊金霍洛旗苏布尔嘎镇伊金霍洛旗正弘新能源有限公司 2024年12月5日

通道街办事处关于呼和浩特市回民区祥和市场网架柜台业主办理产权分户事宜的公告

呼和浩特海商投资有限公司:

近期,呼和浩特市回民区祥和市场网架柜台业主群体多次到政府有关部门反映情况,要求为网架柜台办理产权分户。经调查了解,贵公司工商注册信息为吊销未注销状态,虽然我街道办事处尝试通过多种渠道及方式与贵公司取得联系,但到目前为止,仍然无法取得联系。

望呼和浩特海商投资有限公司尽快与我街道办事处接洽,商谈回民区祥和市场网架柜台业主办理产权分户事宜。公告期60天。

特此公告

通道街办事处联系方式:13488518056

通道街办事处地址:呼和浩特市回民区通道南街友谊巷通道街办事处

通道街办事处 2024年12月4日

锡林郭勒盟白音华工业园区危废处置项目升级优化工程

环境影响评价公众参与第二次公示

《锡林郭勒盟白音华工业园区危废处置项目升级优化工程环境影响报告书》的编制工作已基本完成,即将报送相关环境保护主管部门审批。根据《环境影响评价公众参与办法》及关于发布《环境影响评价公众参与办法》配套文件的公告(公告2018年第48号)的相关规定,现向社会公众公开该建设项目的相关环境保护信息,具体公示内容如下:

一、征求公众意见的范围:锡林郭勒盟白音华工业园区危废处置项目升级优化工程周边居民或自认为可能受到本项目环境影响的公众、法人及其他组织的代表。

二、公众提出意见的方式和途径:即日起公众可以在10个工作日内以信函、传真、电子邮件、电话通讯等方式,咨询该项目环境影响报告书相关信息,并提出有关的意见和建议。

三、联系方式:建设单位:内蒙古东联循环技术有限公司,联系人:王先生,联系电话:15754816168,通讯地址:内蒙古锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗白音华工业园区管委会办公楼401室;环评单位:内蒙古绿云谷科技发展有限公司;联系人:王女士,联系电话:0471-4638580,邮箱:1812108714@qq.com

四、公参意见表的网络链接、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:链接:[https://pan](https://pan.baidu.com/s/1t7rM_97Koy5e9hY_y5XGFw?pwd=rffmm)

baidu.com/s/1t7rM\_97Koy5e9hY\_y5XGFw?pwd=rffmm

提 取 码: rffmm, 查阅纸质报告书方式:1、内蒙古东联循环技术有限公司,地址:内蒙古自治区锡林郭勒盟西乌珠穆沁旗白音华工业园区管委会办公楼401室。2、内蒙古绿云谷科技发展有限公司,地址:呼和浩特市大学生创业园孵化园10号楼A座。

内蒙古东联循环技术有限公司 2024年12月2日

广告  
刊登  
电话

内蒙古易途酒店管理有限责任公司公章作废公告

尊敬的社会各界人士、各位合作伙伴、全体员工:

我司因内部工作交接原因,现有两套章(公章、财务章、合同章)共同使用,为后续工作方便以及确保公司印鉴的唯一性,我司决定废现有两套章,刻制全新备案章,并

将印鉴及编号进行公证,自2024年12月10日起,所有合同以及相关公司文件将以新公证的章为准,一切与我司新章不符的文件均视为造假,望各位知悉,并在签订合同时仔细辨别。

内蒙古易途酒店管理有限责任公司

2024年12月5日

内蒙古易途酒店管理有限责任公司公章作废公告

尊敬的社会各界人士、各位合作伙伴、全体员工:

我司因内部工作交接原因,现有两套章(公章、财务章、合同章)共同使用,为后续工作方便以及确保公司印鉴的唯一性,我司决定废现有两套章,刻制全新备案章,并