

甜玉米糯玉米谁的营养价值高

健康

浣淪

鑒賤龔浜庸細2008/10/20 18:39

煮玉米、烤玉米等深受人们喜爱。而现下市面上出现了多种玉米品种：糯玉米、甜玉米、老玉米…到底这些品种各一的玉米，在营养上有什么区别，该如何选择呢？

农业部稻米及制品质量监督检验测试中心朱智伟告诉记者，这些玉米没有特别大的差距，只在营养成分上有些许不同。例如，与普通玉米相比，糯玉米蛋白质含量较高，在10%以上，并富含多种维生素，如维生素A、维生素B1等。糯玉米的淀粉分子量比普通玉米要小十几倍，更易被人体吸收和消化，有数据显示，糯玉米的消化率比普通玉米高20%。所以，消化功能不好的人可多吃糯玉米。

但糯玉米营养虽好，并不适合所有人，如糖尿病患者。对糖尿病人来说，玉米是理想食物之一。因为，玉米所含粗纤维和可溶性糖低，如老玉米中的含糖量就比普通大米低2.3%，而粗纤维含量却是大米的9倍。所以，糖尿病人可适当吃些老玉米。“但糯玉米和甜玉米就最好不要吃。”北大第一医院营养部二部主任孙孟里提醒。

甜玉米富含水溶性多糖，含糖量达到了8%，加强甜玉米的含糖量更高，且其中大部分是蔗糖、葡萄糖，极易引起血糖升高。

“糯玉米则是因为支链淀粉含量高而不宜被糖尿病人食用。”孙孟里介绍，支链淀粉含量越高，就越易转化为葡萄糖。一旦被患者食用，其血糖上升速度就会加快。

除了糖尿病人外，平时这几种玉米都可多吃一些，尤其病后恢复期的患者。因为，玉米能提高人体免疫力，有助于病后患者恢复体力。天津营养协会理事长付金如提供了两个食疗方法：一是将玉米碾碎熬粥，能开胃宁心，对高血压和冠心病患者有保健作用。二是取3两玉米须熬制成水，可以用来防治尿路结石。