

面食比白米饭更顶饱？

健康

浣涓

鎏賤戩浜庸細2008/12/21 17:18

主持人：卞华伟，中山大学附属第三医院营养科副主任。

我们通常都有这种感觉，吃一碗面比吃一碗饭更饱肚，那实际呢？

吃面食不会比吃饭更顶饱，就算是有这样的感觉，也仅仅是感觉而已。我们从两者的营养成分含量来看，二者相差不大，如下表：

在总热量上，100克大米和100克面粉所能提供的热量值几乎是等量的（343千卡与344千卡），既然能量相当，那么提供给人体可消耗的物质相同，就不会有所谓的面食更顶饱的现象出现了。

但有人说我吃了稀饭一下子就饿了，而吃馒头可以饱很长时间呢！其实这是个偷换概念的问题，将馒头同稀饭做比较，而得出的结论是“面食比米饭更顶饱”，这根本就不是在同一个量上来进行比较。下面来看看两者的营养成分含量。

稀饭中水分含量为88.6%，而馒头中为40.5%，自然稀饭不如馒头顶饱了。

面食和大米的选择，是因为生活习惯和生活环境的影响问题，北方以产小麦为主，而南方主要是种植水稻，在主食的选择上自然就分开了，而不是因为面与饭谁能顶饱的问题。北方人比南方人高大，其中一方面是因为人种的问题，而且寒冷的生活环境也更需要储存能量。

因此，面与饭没有哪一个更顶饱的问题，它们对我们的身体健康是同等有益的。