

2025賽 0鏈 3鏟 21:58:20 - 1

力。

美国科研人员在研究中还发现，经常食用玉米皮和玉米油对降低人体胆固醇十分有益。他们曾选择平均年龄为55岁的70位老人，其中50男20女，这些人的胆固醇含量都比较高，而且住院治疗时间都在2年以上而效果不理想。这些人在接受试验时，研究人员把玉米经过精磨细研，并佐以蒜粉、黑胡椒、芹菜等作料，用西红柿或汤调和成食物，试验前一个半月每人每天吃20克，后一个半月每人每天吃40克，三个月后再经检查，发现70个人血液中的甘油三酯都有所下降，有60个人的胆固醇降低。

■ 玉米、大豆按3 : 1混合食用，是世界卫生组织推荐的方法

祖国医学也认为，玉米性平味甘，有开胃、健脾、除湿、利尿等作用，主治腹泻、消化不良、水肿等。

和其他任何一种食品一样，玉米也不是含有人体所需的所有营养物质。玉米中所含的蛋白质是不完全蛋白质，所含氨基酸不平衡，特别是缺乏赖氨酸和色氨酸。因此，不能把它作为每天的唯一主食，否则，会造成人体营养不良。

玉米的吃法很多，如嫩玉米上市时，每天啃一个“煮棒子”最为理想；做窝窝头和玉米加白面的馒头包子等；用大米（或小米）、玉米面熬粥等。 ■ 文/谷峰（主任医师）