吃米和吃麵哪個容易胖？研究者分析了10萬中國人

近日，西安交通大學公共衛生學院研究團隊在瑞士《營養素》雜誌發表的一項研究中，首次探討了「主食偏好」與「肥胖風險」之間的聯繫。

結合這一研究採訪專家，告訴你哪種主食更易發胖，並支招如何吃主食獲益大。

愛吃米的人，長胖風險低

此項研究中，研究團隊分析了我國西北地方十萬餘人的資料，並根據飲食特徵，將研究物件分為水稻愛好者（偏好米飯）和小麥愛好者（偏好麵食）。

結果顯示，與偏好麵食的人相比，偏好米飯的人體脂率超標及患中心性肥胖的風險更低，這種差異在體重指數BMI正常的人群中更顯著。

如果用大米替代麵食，頻率達到每週5次，男性正常體重肥胖風險能降低36.5%，女性中心性肥胖風險能降低20.5%。

肥胖，包括體重指數超標、腰圍超標、體脂率超標等多種類型。

其中，體重指數[BMI=體重（千克）除以身高（米）的平方]超過24為超重，超過28為肥胖；

正常男性腰圍＜85釐米，女性腰圍＜80釐米；

體脂率是體內脂肪重量（皮下脂肪+內臟脂肪）占總體重的比率。男性體脂率高於25%，女性高於30%，即為肥胖。

吃米不易胖原因有3個

這項研究提醒我們，比起愛吃麵的人，愛吃米的人往往體脂更低，肚子也更小。研究人員認為，可能與以下3種因素有關：

營養成分

米、麵都是碳水化合物、蛋白質、維生素和礦物質的重要來源。

動物實驗表明，小麥穀蛋白可能會通過減少產熱和能量消耗，促進體重增加；水稻蛋白則可能通過影響脂肪分解和生成的環境，起到抗肥胖和降低甘油三酯的作用。

烹飪方法

生大米與生白麵的熱量差不多，基本都是345千卡/100克。但一旦生米煮熟、麵粉製成了麵條和饅頭，區別就增大了。

麵粉在烹製過程中吸收的水分，低於大米所需的水分，這可能導致饅頭等小麥製品的能量密度高於米飯。

根據第6版《中國食品成分表》，每100克米飯、麵條、饅頭的熱量分別為116千卡、107千卡和223千卡。也就是說，相同重量下，麵條和米飯的熱量差不多，但饅頭的熱量約是米飯的2倍。

飲食習慣

中美等國的研究表明，主食偏好米飯的人，常搭配更多的蔬菜、豆類、瘦肉等食物，飲食結構更為均衡，有利於控制體重。

偏愛麵食的人，往往無法在一餐中攝入足量的蔬菜和肉類，有些麵食在製作過程中會加入大量的油，如陝西的油潑麵，可能會導致營養失衡及能量攝入超標，引發肥胖。

怎麼吃米麵不容易發胖？

除了主食種類，肥胖還受性別差異、基因表達等影響。即使是大米類主食，每頓也不宜多吃。不管吃米還是吃麵，簡單3個改變就有助控制體重。

適當增加大米的食用

日常以麵食為主的人群，尤其應該注意。大米替代麵食的方法有很多，如將早餐的麵條改為米粥，或將一份饅頭主食改為一碗米飯等。

搭配更豐富的食材

無論吃米還是吃麵，都要注意搭配蔬菜、豆類、肉類等，既能增加飽腹感，控制能量攝入，又能讓營養更加均衡，有利於控制體重。

比如，早餐除了主食，可以再搭配清爽少油的涼拌小菜和一個白煮蛋。

選擇健康的烹飪方式

米麵看起來清淡，但如果油鹽糖加得多，就容易增加肥胖風險。油潑麵就是一個典型例子，它的味道香辣誘人，但製作時油的用量較多。

如果改為清湯米線，就能避免重油重鹽及一些有害物質的產生，有利於控制體重。

吃主食還應遵循3個原則

食物不分好壞，產生什麼效果關鍵在於如何吃。從合理攝入角度來看，人們每天攝入的主食應占攝入總能量的50%～65%，此外還應遵循以下幾個原則：

1少點細精，多些粗雜

米麵加工過細會損失大量營養，特別是膳食纖維、B族維生素和礦物質。但由於口感更好，目前多數人的主食仍局限在精白米麵。

我國居民膳食指南推薦，一般人群每天應攝入穀薯類食物250～400克，其中全穀物和雜豆類50～150克，薯類50～100克。

也就是說，粗雜糧應占主食的1/3左右。

2多換換花樣

人們在選擇主食時，要多想想它是用什麼做的，而不是“早上吃饅頭，中午吃麵條，晚上吃餃子”，其實都沒有跳出麵食的圈子。

很多家庭喜歡將饅頭、米飯和炒土豆絲搭配一起吃，這其實屬於“主食配主食”。土豆富含澱粉，也是一種主食，比起等量的米飯，土豆熱量更低，礦物質更豐富，飽腹感也很強。

吃土豆的時候，要記得少吃點米飯。同算主食的還有芋頭、燕麥。

3小口吃飯，大口吃菜

過去資源匱乏，為了保證能量攝入，人們往往就著幾根鹹菜就能吃下一大碗飯，逐漸養成了大口吃飯、小口吃菜的習慣，這是十分不合理的。

不妨將菜做得清淡一些，一大口菜配著一小口飯吃，營養搭配才更合理

美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施
單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會
299 Hegar Lane, Augusta
MO 63332
電話：(636)482-4037
傳真：(636)482-4078
E-mail: info@maba-usa.org,
聯絡人：空正法師、空實法師

★ 房屋買賣
★ 地產投資
★ 外州搬遷
★ 協助蓋新屋

誠信可靠　熱誠服務
卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供
最好的房地產經驗和最高質量服務

RAYMOND CHANG
張良睿
Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com

COLDWELL BANKER GUNDAKER

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017