

# 長期吃饅頭，與長期吃米飯的人，會有何不同？

我國地域遼闊，不僅地貌差異大一些，人文生活習俗也不太一樣，因為地質的差異導致每個地方的飲食不同，相對比而言，南方人喜歡吃米飯，北方人喜歡吃麵食。

養成這種飲食習慣之後，很多人原本吃饅頭吃米飯就會吃不飽，雖然米飯和饅頭都是主食，但是如果說哪個更好，往往會激起劇烈的討論。

南方人理解不了，吃饅頭拌大蔥的豪爽北方人，也理解不了南方人一碗小米飯能吃饱的概念，那麼這兩種人有什麼不同呢？誰的身體會更好呢？

## 01

長期吃饅頭，與長期吃米飯的人，會有何不同？哪種人更健康呢？

### 營養物質

饅頭當中含有比較多的維生素B1和維生素E，然而米飯當中卻沒有，同時饅頭當中所含的蛋白質是米飯的三倍，鈣元素的含量也是米飯的一倍以上。更關鍵的是裡邊的膳食纖維，的含量更多，從營養物質方面來分析，饅頭明顯就是更勝一籌。

### 消化速度

米飯的原料是大米，饅頭的原材料是小麥，兩種植物都含有植酸植酸能夠核心等微量元素結合成絡合物之後經腸道排出體外。大米在烹飪的過程當中並沒有破壞植酸，所以大米有利於鋅的吸收，但是饅頭在製作的過程當中需要發酵，就導致了一部分植酸的流失，相對比而言，米飯要比饅頭更容易消化。

### 熱量

愛美的女孩子很在乎熱量，平均100克煮熟的米飯，熱量為117千卡，但是根據計算

100克蒸熟的饅頭熱量為234千卡，所以米飯的熱量是低於饅頭的，很多人也好奇其中的原理，主要是米飯在蒸煮的過程當中加入了大量的水來保持米飯的柔軟，吸水之後熱量就會隨之降低，100克大米能夠煮出200多克的米飯。

## 02

### 哪種人更健康呢？

米飯和饅頭營養價值上是各有各的優點，也各有各的長處，如果這兩樣食物相對比他們沒有第一與第二之分，因為對人體健康都有不同的說明，所以要根據自身的情況來進行選擇，這樣才更利於健康。

特別是本身就有基礎病限制的更要酌情食用。但是長期只吃一種，難免營養單一，只有堅持主食多樣性才有利於身體的營養均衡。

## 03

### 溫馨提示

如果你正在減肥，尤其是減脂期的女性，可以多吃米飯少吃饅頭，雖然饅頭的熱量較高會導致減肥失敗，但是米飯看起來卡路里多，實際上更有助於減肥，不過在這裡要吃蒸米飯，儘量少吃蛋炒飯。

如果你有胃反酸，那麼吃饅頭會更健康有助於消化吸收，並不會造成腸胃蠕動負擔，胃酸的人吃米飯會對胃黏膜產生刺激，增加病情的發展。

如果本身患有高血糖，吃一些米飯對於控制血糖可以起到有利的影響，米飯當中的營養物質會轉化成糖分，對身體來說也無需過度擔憂，因為它可以維持正常的能量所需，只需控制好攝入量即可。

# 早上起來要喝一杯水 那麼這一杯水怎麼喝才對？

相信大家都有這樣的經歷：早上起床後，發現自己精神不濟，身體乏力，

但又不想吃早餐，怕長胖……

這時候就會想到喝一杯水：“哎呀，一天也沒怎麼吃東西了嘛！”

“不行！我得趕緊補補水”……

但我們往往會發現，這杯水往往很難發揮它的作用。

那問題來了，早上起來要喝一杯溫水嗎？當然要喝了，而且還要怎麼喝才對呢？

## 1. 喝水前先喝些東西

晨起喝水前，可以先喝點白開水，因為白水中的物質能更好地滋潤腸胃，也會讓你整個人感覺更舒服。

但是切記：不要空腹喝水，最好是在早上起來後一個小時內，或中午的時候；而且最好不要用喝飲料的方式來代替早晨的第一杯水。

因為如果空腹馬上喝一杯水的話，很容易會導致你出現頭暈、噁心或者是肚子痛等症狀，甚至還會引起腸胃炎和胃潰瘍，對健康有害無益。

所以在早上起床後一定要記得先喝上一小杯溫開水或淡鹽水、蜂蜜水等；

而對於早上起來有口幹情況的人來說，最

好不要在早上起來就馬上喝水。

因為此時口腔內的唾液和胃液混合後，會對口腔造成一定的刺激。

而且空腹狀態下直接飲用淡鹽水、蜂蜜水等太涼的飲品會刺激到胃部粘膜或腸道粘膜（建議溫度在10℃~30℃）；而空腹時間過長就會增加對胃腸道的負面影響（胃酸過多/胃腸功能紊亂等）。

## 2. 晨起第一杯水要喝“淡鹽水”

因為經過一夜的睡眠，體內的水分會被蒸發掉，血液會濃縮、變得粘稠，所以早上起來就是一個脫水的過程。

而“淡鹽水”不僅可以補充丟失的水分，還能稀釋血液，促進血液迴圈。

不過需要注意的是，不建議喝淡鹽水（加鹽）！

原因很簡單：人在睡眠時唾液和胃液分泌都會減少，導致消化功能下降；還會影響身體對於鈉、鉀等電解質的吸收作用；還可能會降低機體免疫力。

此外，晚上大量飲水還容易沖淡胃液，影響消化功能。

所以大家可以用鹽開水代替淡鹽水（可加入少量食鹽）。

## 3. 早上一杯水，喝對了很重要

早餐一杯水，不僅可以補充水分，還能促進血液迴圈，有利於消化和排泄廢物。

但喝水的時候也要注意喝的量，一般情況下，一天至少應該喝夠2升。

其實早上喝水更重要的是不要選擇大瓶大桶的水飲用者，這會增加腎臟的負擔。

而對於中老年人來說，由於體內代謝功能衰退，應該選擇小杯或者小瓶裝水飲用。

但要注意的是在早晨剛起床時不要一下子喝太多水，避免給身體帶來額外負擔而出現水腫等問題。

最後還要注意別在空腹狀態下、睡前和剛運動後大量飲水（劇烈運動後除外）；不要空腹飲用大量冷飲；最好不

要在睡前1小時左右飲水。





www.weichuanusa.com

**山東手藝** 水餃

Made in USA

美國農業部駐廠監督製造

## 內餡鮮美道地·外皮勁道十足

不出門,也能享用相聚一堂的好滋味!








## 保險服務中心

代理多家公司·代尋最佳保費

直撥 **314-363-8435** 傳真 **314-828-4008**

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

**汽車**  
Auto

**房屋**  
House

**商業**  
Commercial

**健康**  
Health

**人壽**  
Life

**餐館**  
Restaurant

**紅藍卡長者保險**  
Medicare

**奧巴馬醫保**  
Obamacare

陸勤  
John Lu  
通國、粵、英語

Email: johnlurx@gmail.com



**屋頂、外牆因風暴受損，不知如何和保險公司交涉！**

**我們提供一條龍的服務，從評估、估價、代表您與保險公司交涉、批准與安裝。**

- ★ 商業及住家屋頂維修更換
- ★ 住家外牆更換安裝
- ★ 接雨溝及排雨管維修更換
- ★ 風暴損壞修理

**認真、可靠、完善的服務**

Cell: 309-299-4588 West  
weshein24@gmail.com