

为什么粥比米饭热量大呢：大米粥和小米粥哪个热量高？ -股识吧

一、大米粥和小米粥哪个热量高？

1、从热量e68a84e8a2ad3231313335323631343130323136353331333366303138上说小米粥要高一些，热量对比(每100克的热量)大米：346.00千卡小米：358.00千卡2、小米粥和小米粥都是热量比较低的食物，都能帮助减肥，但是也不宜大量食用。

(1) 大米粥含水量高，热量值非常低，喝了不会长胖。

因为水分多，淀粉和脂肪含量低，还有助于消化吸收，非常适合减肥期间当晚餐吃。

偶尔一整天只喝大米粥，还能清肠排毒、刮油脂，不但不会长胖，而且还能有助于减肥瘦身哦。

(2) 小米因富含维生素B1、B2等，还具有防止消化不良及口角生疮的功能，加藜麦、红枣等一起熬，营养更全面。

其实每个人每天消耗的热量都是一定的，所以每天摄入的热量在一定标准之内，是不容易长胖的，而食用小米粥也是如此，小米粥算是一道比较清淡的美食，也比较不油腻，所以正常而言，食用小米粥若是控制在合理的量之内，是不会长胖的。

扩展资料：大米是中国人的主食之一，由稻子的子实脱壳而成。

稻米中氨基酸的组成比较完全，蛋白质主要是米精蛋白，易于消化吸收，无论是家庭用餐还是去餐馆，米饭都是必不可少的。

大米可提供丰富B族维生素；

大米具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效。

小米是传统健康食品，可单独焖饭和熬粥。

在北方小米是主要食物之一，很多地区有晚餐吃小米粥的习俗。

小米营养丰富，但是和其它谷物一样蛋白质中赖氨酸过低，可以在粥中搭配红薯、藜麦、豆类、枣、南瓜、龙眼、桂圆等各类食材，既增加营养又增加口感。

参考资料：大米粥-股票百科小米粥-股票百科

二、一碗粥的热量

吃的满多的。

像南瓜饼热量是非常高（又甜又油，1个约1百多卡了），而且你还吃了10个，要尽量少吃碳水化合物（面食，米等主食）。

你的标准体重（斤）*20/25就等于你一天所需的卡路理了（运动*25，不运动*20）

。比如：你标准体重是100斤*25就是2500卡以内

早上可以喝点脱脂牛奶，吃个鸡蛋，1个水果，又营养又不长胖 中午的话主食吃一点点就好，（1个鸡蛋大小的米饭（约70卡）蔬菜可以多吃，汤可以多喝这些是什么没关系的。

晚饭可以吃些水果、蔬菜、汤类就可以了，晚上要有点饥饿感。

三、吃稀饭容易肥吗？

如果是白粥，我认为不会。

因为一碗粥里面米的分量小于一碗干饭，而其余的成分都是水，热量也不高，怎会发胖？如果添加了糖的粥，经常吃肯定会胖的。

还有就是粥里面添加了其他东西，例如肉类，海鲜，蔬菜等，营养虽好，热量也比白粥高，经常吃也会胖的。

不过如果每次只吃一碗，我想不会怎样胖的。

四、用100克米饭煮成的稀粥和100克干米饭的热量是一样的吗

不一样的 100g的米饭煮的粥是要算米饭和水的重量的，你用100g+水的重量除以100g米饭的热量，是稀粥每g的热量，再用这个值乘以你喝的稀饭的重量，喝稀粥你要不是全喝光要比吃光100g米饭热量低的，因为水重量多但水的热量是零。

而100g米饭的热量就是116cal，而且你两口就吃完了，还不饱，所以不如喝稀粥。

不知道表达的够不够清楚。

五、粥和米饭都是用大米煮的，为什么大家都说粥没有米饭有营养？

一是粥一般熬的时间比较长，有些营养可能会在长时间的高温中被破坏。

二是大米粥水多啊，有些营养可能流失在米汤里，如果把米汤也喝了，估计也没浪

费多少。

如果说大米粥营养确实比米饭少，我觉得原因应该是第一条。

六、为什么吃米饭会胖？那喝粥没事吗？

脂肪是由糖转化来的 糖是由淀粉里来的 大米的主要成分就是淀粉
人每天摄入的营养是有一个量的 吃主食是为人体提供能量的
剩余下来的淀粉会被转化成脂肪堆积起来 就会发胖 所有粮食里的淀粉含量都很高
所以喝粥和吃米饭是一样的 因为主要都是淀粉 我个人的经验是 主食可以少摄入
前提是不进行大的体力脑力活动 不能因为减肥不吃主食 这对人体伤害非常大
反弹也大 主食稍微少吃点 菜和肉水果多吃一点 减肥跟吃肉没有关系
吃瘦肉并不是发胖的主因 因为瘦肉的脂肪含量并不高 我现在早饭中午饭正常吃
晚上健身房运动 减脂增肌 晚上只吃麦片牛奶和水果 麦片含有膳食纤维 淀粉含量少
对减肥有帮助 减肥主要是少吃 多运动 运动很重要 一定要补足人每日所需的元素
千万不能因为减肥把身子弄垮

七、稀饭是不是吃了比干饭容易胖啊

吃稀饭比干饭容易胖这是有一定的道理的，相同种类、相同质量的食材煮出来的稀饭和干饭

参考文档

[下载：为什么粥比米饭热量大呢.pdf](#)

[《新三板股票什么时间才能卖出》](#)

[《出售股票为什么写进项税》](#)

[《可以直接在手机银行上炒股吗》](#)

[《财通成长优选混合是什么基金》](#)

[下载：为什么粥比米饭热量大呢.doc](#)

[更多关于《为什么粥比米饭热量大呢》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/author/30422001.html>