

哪些食物含淀粉量比较高，哪些食物含淀粉和糖类高的？ 详细举例-股识吧

一、什么食物淀粉最多？

所谓淀粉类食物，主要指富含碳水化合物的食物，以及根茎类蔬菜。

富含碳水化合物的食物有大米、玉米、小麦等，根茎类蔬菜则包括土豆、山药、薯类等。

此外，各种豆类和香蕉等含淀粉比较多的水果也包括在淀粉类食物中。

淀粉类食物：吃淀粉类食物可抑制肠癌 谷类、面类(米饭、米粉、凉粉、汤圆、年糕、麦片、面包、馒头、包子、水饺皮、馄饨皮、面条、烙饼、蒸饺、玉米、蛋糕、饼干、马拉糕、凤片糕、萝卜糕、芋头糕。)根茎类食物

(马铃薯、芋头、地瓜，南瓜、莲藕。)豆类(碗豆、绿豆、红豆。)淀粉含量高的水果(香蕉、大蕉、苹果、枣、桃子.)

二、含淀粉的食物有哪些？

米饭、米粉、凉粉、汤圆、年糕、麦片、面包、馒头、包子、水饺皮、馄饨皮、面条、烙饼、蒸饺、玉米、根茎类食物 马铃薯、地瓜，南瓜、豆类 碗豆、绿豆、红豆 香蕉、会不会太多了。

三、什么类型的红薯含淀粉量最高？

建议你做个实验试一试：不同类型的生红薯10克，研碎后放在4个试管里，加上等量的水，再加上1毫升碘液，摇匀后用比色板看看哪个蓝颜色最深，就应该是含淀粉量最高的。

多做两组，以减小误差。

凭空想象，没有实践。

不过也许管用。

四、什么食物含淀粉量过高

粮食啊!!!大米,红薯,土豆,面粉等等,粮食是淀粉之王!!

土豆、香蕉、通心粉、青豆、豆片、玉米、面粉等为其“富矿”。

不过,食品中的抗性淀粉含量受到许多因素的影响,特别是加工工艺(如颗粒大小、软硬、稀稠等)以及烹调方法(烹调时间、温度、压力等)的影响力最大。

比如生土豆抗性淀粉含量高达75%,而煮熟了的土豆仅含3%,一旦冷却又增加到12%。

再如薯类,生薯内含抗性淀粉50%~60%,而熟薯类降至7%。

五、什么食物淀粉最多?

马铃薯,红薯,玉米高粱,大米,小麦,大豆,等等...粗粮!最多的还属马铃薯

六、哪些食物含淀粉和糖类高的?详细举例

米,嚼绝以后变成淀粉!身体容易进去

七、淀粉类食物有哪些

1、淀粉类的食物主要有四大类,第一类是谷物类和面食类,例如:米饭、馒头、面条、包子等。

第二类是根茎类食物例如:土豆、芋头、地瓜、莲藕、山药等。

第三类是豆类例如:豌豆、绿豆、蚕豆等。

第四类就是淀粉含量高、高热量的水果,例如:香蕉、枣、桃子等。

2、常见的淀粉类食物可以分为谷面类、根茎类、豆类和淀粉含量高、热量高的水果类。

经常吃的米饭、馒头、饺子、馄饨等都是由小麦和大米制成的,而小麦和大米中都含有碳水化合物,因此用它们制作的食物,也称为淀粉类食物。

八、哪些食物含淀粉和糖类高的? 详细举例

土豆~红薯~玉米~ 你可以去超市看看~那里面有xx淀粉~xx东西淀粉含量就大一些

九、含有较多淀粉的食物有哪些

粮食类的作物都含有淀粉，有玉米，大米，面粉，绿豆，蚕豆，豌豆，薯类的红薯土豆，藕等等.而且淀粉的含量都比较高，含淀粉质的食物还有：蛋糕、饼干、面包、番薯、饭、马铃薯、粟米、南瓜、芋头、糖果、通心粉、麦、西米，等

参考文档

[下载：哪些食物含淀粉量比较高.pdf](#)

[《股票的黑黄紫粉线代表什么》](#)

[《股票为什么会背离》](#)

[《股票分割的主要动机是什么主义》](#)

[《美股为什么盈利的股票也会跌》](#)

[下载：哪些食物含淀粉量比较高.doc](#)

[更多关于《哪些食物含淀粉量比较高》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/48478524.html>