

# 面条和米饭比较哪个脂肪高热量大：面条和米饭哪个热量高-股识吧

## 一、米饭和面条哪个热量更高

你好面条高，主食当中，米饭的热量是最低的了。面食的热量普遍都比较高，但是少吃点也没关系

## 二、面食和米饭哪个更容易发胖??

肯定是面食，因为面食的消化更快，让人更容易肚子饿

## 三、面条和米饭哪个热量高

我认为是面条的热量高一些，因为长期吃面的人比较容易上火。

## 四、馄饨、面、米饭...这三者哪个容易胖？热量最高？

北方人多吃面食，所以北方多身高马大，面孔胖而圆。南方人多吃米饭，南方人相对矮而瘦，但有热量支持。馄饨是面食做的，其中放了少量肉，基本属于面食。

## 五、面和米饭哪个热量大

煮好的米饭易于消化，每100克香大米的热量是346卡，煮成米饭是吸收大量水体积膨胀，所以100克米饭的热量一般在115卡左右，如果煮成粥那水分就更多了，100克粥的热量一般在46卡上下（根据希稠变化）。

我提倡每天适量吃一些米饭，因为碳水化和物时保证新陈代谢率的必需品，而且米饭内含维生素B族，也是人所需要的。

目前的高蛋白质低碳水化合物减肥法（就是只吃蛋、肉不吃任何淀粉类主食）并不合理，增加肝脏负担，还导致营养不均衡，脱发就是一个症状。

不要和我说“吃复合维生素片就是了”，节食期间固然吃维生素片比不吃要好，但减肥的最终目的不仅是瘦下来，还要养成良好的饮食生活习惯从而长期保持优雅的体型不是吗？所以我认为，每天摄入100g淀粉类主食是必要的。

但是也要注意了，不要认为粥热量低我就不节制的喝，喝多了撑大了胃就不好了，下次你吃别的东西时，也要吃到相同体积才饱，而同体积其他东西热量就很高了。所以喝个2小碗或大半大碗的粥就可以了，热乎乎的粥会让你的减肥的冬天过的不至于饥寒交迫哦！唯一的问题是米粥营养相对单一而且并不耐饿，所以可以在煮粥是加豆类和蔬菜类，这样营养全面了也更耐饥。

以粥为正餐的人可以上午下午加餐，蛋白质类的比较好。

米饭原料，也就是大米当中，含有近80%的淀粉，但脂肪含量极低。

每100克生大米，所含热量为330千卡左右。

这个数量与瘦猪肉基本相当。

然而大米并不会干吃，每份大米在煮饭时需要添加1.5倍以上的水。

因此煮成米饭之后，每100克熟米饭的热量降低到120千卡左右，只相当于一个半苹果所含热量。

如果把大米做成稠粥，则一份米要加5-6倍水，所含热量更低。

面条是健身时最适合食用的美食。

健身前应该食用一些能够为身体长时间积存热量的食品，面条能为你提供所必需的葡萄糖，此外，面条中所含的葡萄糖可以到达肝脏和肌肉，储存起来备用，尤其是在长期高强度训练时。

由于面条煮熟后含有大量的水分，还可以使人耐干渴。

面条不会使你有腹胀感，这对保持清醒的头脑投入锻炼是很重要的。

可见，面条是高热量的食物因此饭比面条热量低，米粉比米饭热量低。

单位数量内的米饭、混合面、挂面、通心粉等的热量都是一样的

## 参考文档

[下载：面条和米饭比较哪个脂肪高热量大.pdf](#)

[《股票上市一般多久解禁》](#)

[《股票能提前多久下单》](#)

[《一般股票买进委托需要多久》](#)

[《股票st到摘帽需要多久》](#)

[《股票亏钱多久能结束》](#)

[下载：面条和米饭比较哪个脂肪高热量大.doc](#)  
[更多关于《面条和米饭比较哪个脂肪高热量大》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/book/21111495.html>