

面比米饭哪个热量大！米饭的热量高还是面条-股识吧

一、100克米饭和100克面那个热量高啊

面条普通面条（煮）100克：280-400卡左右（烹饪方法不同热量就不同）白米饭100克：116卡

二、吃面食和米饭哪个容易长胖啊

二楼的那位你可别胡说了，不怕风大扇了你的舌头，我就是东北人，我就吃大米，我们的主食就是大米。我怎么就不胖呢？

我是学过营养的，我给楼主解释一下吧。一个人为什么能胖呢？一个人之所以胖并不是说他营养过盛，而是说明他缺营养，缺什么呢？缺一种可以使脂肪转化成热量释放出去的营养素，它就是维生素B。VB主要是来源于象大米和小麦的壳。而现在都是精加工，所以根本人就摄取不到多少B，因此现在肥胖的人就特别的多。所以说面食容易胖，我个人认为并不是单单因为小麦的碳水化合物含量高，主要是因为它们的加工过程。大家可以看看，现在的面多白啊，加工得多么精细！而大米就稍逊一些，因此B就会相对而言破坏得少些。

如果想减肥的话，我觉得就最好不要吃精加工的粮食，多吃点粗食，糙米。最后，希望楼主和大家都能健康快乐。

三、100克米饭和100克面那个热量高啊

你好，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。

相比之下，每100克馒头的热量在210千卡左右，主食甜面包的热量为280千卡左右，饼干则高达450千卡左右。

也就是说，就淀粉含量来说，同样体积的米饭，其水分含量较高，而淀粉含量要低于馒头、面包和饼干。

四、米饭的热量高还是面条

面条普通面条（煮）100克：280-400卡左右（烹饪方法不同热量就不同）白米饭100克：116卡

五、大米饭和面食到底那个吃了更容易变胖

你好！

使人发胖的是食物中的蛋白质，碳水化合物（也就是我们通常说的糖）和脂肪。因为，只有蛋白质才会在人体内转化为糖，然后糖的堆积过剩再最终转化为脂肪，这是一个转化的过程。

因此，看一种食物是否会使人发胖，可以参考它的蛋白质含量和糖的含量。

很多人都会觉得面粉要比大米容易发胖，那么下面，我们就来比一下大米和面粉的蛋白质和糖的含量：一：大米：热量(343.00千卡)·蛋白质(7.70克)

·碳水化合物(76.80克)二：面粉：热量(334.00千卡)·蛋白质(11.20克)

·碳水化合物(71.50克)

由此对比可以看出，大米和面粉的蛋白质含量，糖的含量都不是差的很多。

而且，二者的热量几乎相当。

因此，过量吃大米，或者面粉都会发胖。

没有哪一个比另外一个更容易发胖的。

谢谢！

六、米和面哪个更长胖

使人发胖的是食物中的蛋白质，碳水化合物（也就是我们通常说的糖）和脂肪。

因为，只有蛋白质才会在人体内转化为糖，然后糖的堆积过剩再最终转化为脂肪，这是一个转化的过程。

因此，看一种食物是否会使人发胖，可以参考它的蛋白质含量和糖的含量。

很多人都会觉得面粉要比大米容易发胖，那么下面，我们就来比一下大米和面粉的蛋白质和糖的含量：一：大米：热量(343.00千卡)·蛋白质(7.70克)

·碳水化合物(76.80克)二：面粉：热量(334.00千卡)·蛋白质(11.20克)

·碳水化合物(71.50克)

由此对比可以看出，大米和面粉的蛋白质含量，糖的含量都不是差的很多。

而且，二者的热量几乎相当。

因此，过量吃大米，或者面粉都会发胖。

没有哪一个比另外一个更容易发胖的

参考文档

[下载：面比米饭哪个热量大.pdf](#)

[《巴奴火锅多久股票上市》](#)

[《股票交易最快多久可以卖出》](#)

[《买一支股票多久可以成交》](#)

[《股票要多久才能学会》](#)

[《公司上市多久后可以股票质押融资》](#)

[下载：面比米饭哪个热量大.doc](#)

[更多关于《面比米饭哪个热量大》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/read/19233489.html>