

# 为什么烤玉米比煮玉米热量大呢烤玉米有营养吗？-股识吧

## 一、玉米的热量

一说到减肥.就会出现"运动"两字.如果那些人愿意运动的话.早去运动了.还跑这找其他方法干嘛呢....所以本人不提倡运动...因为相信大家和本人一样的"懒"~~~这是事实..楼主所说的玉米跟米饭一样...吃一碗饭能工作3-4个小时不饿.热量高吧...玉米也可以当饭吃的....一样的....真想要减肥..就不要吃油...每天吃水煮白菜.以及水果..偶尔吃几口饭维持体力..晚饭5点后吃了就不要再吃了.水果也不要吃....到晚上8点之后的饥饿要忍啊...我就用自己这样的方法从148斤到了142斤.... 本人身高177.体重现在142..看楼主怎样的心情了..想在短时间内呢...几口饭+白菜不吃油....长时间呢....就吃一碗饭+白菜不吃油....饿的性质不一样...懂了吧??? 20来分钟的回答....希望能帮到你。下决心吧

## 二、为什么烤玉米比煮玉米好吃啊?

个人品位问题，告诉你一好建议，如果你家有玉米地的话，在玉米还没有长到5CM那么粗的时候，把它砍下来，直接生吃，每个玉米粒都像一滴玉米奶一样，那时你就会问，为什么生玉米没有熟玉米好吃啊？你没说清楚是什么样的玉米，我老家在农村，比较嫩的玉米怎么吃都好吃，还有一种是在它更小的时候，就是没长粒的时候，嫩的不行，像竹笋一样，连玉米的棒胡子都可以吃，还有人拿它拌凉菜呢一般我们都是玉米刚熟的时候用煮的，老玉米用烤的

## 三、玉米烤过后热量会增加吗

会的。  
小心食用。

## 四、晚上吃烤玉米会不会胖啊..?

不会胖，主要成分是淀粉也是多糖，占70%以上，小麦、高粱、大米都是。其次是蛋白质、脂肪 每100克玉米中含：蛋白质4-6克，脂肪3-5克，糖类72.2克，能量1398.4千焦，钙22毫克，磷120毫克，铁1.6毫克，维生素B1B2，维生素E，维生素A原（胡萝卜素），烟酸和微量元素硒、镁等；其胚芽含52%不饱和脂肪酸，是精米精面的4—5倍；玉米油富含维生素E、维生素A、卵磷脂及镁等含亚油酸高达50%。玉米富含维生素C等，有长寿、美容作用。玉米胚尖所含的营养物质有增强人体新陈代谢、调整神经系统功能。能起到使皮肤细嫩光滑，抑制、延缓皱纹产生作用。

## 五、煮玉米的热量高吗？我在减肥，晚上吃一根会胖吗？

减肥食品玉米 又名苞谷、棒子、蜀黎等。

每100克玉米中含热量820.06千焦耳（196千卡），粗纤维1.2克，蛋白质3.8克，脂肪2.3克，碳水化合物40.2克。

玉米中含有较多的粗纤维，比精米、精面高4~10倍。

玉米中还含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排除。

玉米可煮汤代茶喝，也可粉碎后作成玉米粥、玉米饼，膨化后的爆米花体积大，食后有饱胀感，含热量很低。

玉米含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素E等，均具有降低血清胆固醇的作用。

印第安人几乎没有高血压、冠心病，这主要是得益于他们以玉米为主食。

另外，多吃玉米，还可以使眼睛保持年轻漂亮。

玉米为一年生禾本科植物，又名苞谷、棒子、六谷等。

据研究测定，每100克玉米含热量196千卡，粗纤维1.2克，蛋白质3.8克，脂肪2.3克，碳水化合物40.2克，另含矿物质元素和维生素等。

玉米中含有较多的粗纤维，比精米、精面高4-10倍。

玉米中还含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄。

玉米上述的成份与功能，对于减肥非常有利。

玉米成熟时的花穗玉米须，有利尿作用，也对减肥有利。

玉米可煮汤代茶饮，也可粉碎后制作成玉米粉、玉米糕饼等。

膨化后的玉米花体积很大，食后可消除肥胖人的饥饿感，但食后含热量很低，也是减肥的代用品之一

## 六、煮玉米的热量高吗？我在减肥，晚上吃一根会胖吗？

减肥食品玉米 又名苞谷、棒子、蜀黎等。

每100克玉米中含热量820.06千焦耳（196千卡），粗纤维1.2克，蛋白质3.8克，脂肪2.3克，碳水化合物40.2克。

玉米中含有较多的粗纤维，比精米、精面高4~10倍。

玉米中还含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排除。

玉米可煮汤代茶喝，也可粉碎后作成玉米粥、玉米饼，膨化后的爆米花体积大，食后有饱胀感，含热量很低。

玉米含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素E等，均具有降低血清胆固醇的作用。

印第安人几乎没有高血压、冠心病，这主要是得益于他们以玉米为主食。

另外，多吃玉米，还可以使眼睛保持年轻漂亮。

玉米为一年生禾本科植物，又名苞谷、棒子、六谷等。

据研究测定，每100克玉米含热量196千卡，粗纤维1.2克，蛋白质3.8克，脂肪2.3克，碳水化合物40.2克，另含矿物质元素和维生素等。

玉米中含有较多的粗纤维，比精米、精面高4-10倍。

玉米中还含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄。

玉米上述的成份与功能，对于减肥非常有利。

玉米成熟时的花穗玉米须，有利尿作用，也对减肥有利。

玉米可煮汤代茶饮，也可粉碎后制作成玉米粉、玉米糕饼等。

膨化后的玉米花体积很大，食后可消除肥胖人的饥饿感，但食后含热量很低，也是减肥的代用品之一。

## 七、吃玉米发胖吗？

你好，100克鲜玉米的热量是106卡（不包括不可食的），但100克的鲜玉米有46克是不可食的（大部分市场上的熟玉米棒都是鲜玉米).即吃一只大玉米棒只有85千卡左右热量，1克脂肪。

米饭的热量比玉米高。

玉米多吃不会增肥，反而有减肥的功效。

玉米含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素e等，均具有降低血清胆固醇的作用。

印第安人几乎没有高血压、冠心病，这主要是得益于他们以玉米为主食。

另外，多吃玉米，还可以使眼睛保持年轻漂亮。

玉米中含有较多的粗纤维，比精米、精面高4-10倍。

玉米中还含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄。

玉米上述的成份与功能，对于减肥非常有利。

玉米成熟时的花穗玉米须，有利尿作用，也对减肥有利。

把煮玉米的水当开水喝，减肥原理见下 玉米“汤”减肥原理：

玉米“汤”具有利尿效果，非凡是用于水肿性肥胖。

何谓轻易智慧水肿？就是，你天天睡醒会觉得脚和脸，及身体都有肿胀的感觉，那就是你的代谢不够好，还有就是你平常上厕所的次数，比一般人还少，这样你就轻易智慧水肿。

一般人不知道粗粮有哪些，现在我输给jms听听，玉米黑窝窝头，玉米粥，小米粥，高粱米粥，黑米粥，玉米面面条，玉米面糊糊，黑卖馒头，黑麦花卷，黑麦锅贴，大黄米黏豆包，玉米面萝卜条包子。

每百克番薯含热量仅127千卡，粗纤维.05克，脂肪0.2克，碳水化合物29.5克，另含无机盐和维生素等物质。

番薯含热量仅为馒头的一半。

番薯可代粮充饥。

番薯为偏碱性食物，食后可抑制皮下脂肪的增长与堆积。

此外，番薯还有利于排便，有利于减肥。

薯既可生食，又可蒸、煮、烤等食用。

在烹制之前，将番薯切块用盐水泡一二个小时再煮或烤，可减少食后的泛酸及腹部胀气和排气等不适感。

## 八、烤玉米有营养吗？

烤玉米要尽量少吃，自己在家或野炊烤的还好，在街上买的那种对身体危害极大。因为大部分烧烤之类的都能产生致癌物质，吃多了对身体不好，另外，街上的那种营养价值也不高，最好不要吃！

## 九、为什么干玉米和水煮玉米不同标准算出来热量不一样？

嗯，这个是肯定的，因为水煮玉米肯定要比干玉米的热量要低的多。

## 参考文档

[#!NwL!#下载：为什么烤玉米比煮玉米热量大呢.pdf](#)  
[《新的股票账户多久可以交易》](#)  
[《股票除权除息日多久》](#)  
[下载：为什么烤玉米比煮玉米热量大呢.doc](#)  
[更多关于《为什么烤玉米比煮玉米热量大呢》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/read/52610578.html>