

# 为什么烤玉米比煮玉米热量大那么多-吃煮熟的玉米会胖吗？-股识吧

## 一、吃烤吃玉米有好处吗

有的。

吃烤玉米的功效有：1、玉米对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等都有一定的预防和治疗作用。

2、玉米所含的维生素E还可促进人体细胞分裂，延缓衰老。

玉米中还含有一种长寿因子：谷胱甘肽，它在硒的参与下，生成谷胱甘肽氧化酶，具有恢复青春，延缓衰老的功能。

3、玉米中含的硒和镁有防癌抗癌作用，硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到分子氧的供应而受到抑制。

镁一方面也能抑制癌细胞的发展，另一方面能促使体内废物排出体外，这对防癌也有重要意义。

其含有的谷氨酸有一定健脑功能。

扩展资料：另外，不同颜色玉米的功效与作用，不同颜色的玉米，保健功效略有不同，这主要是因为它们含有的色素品种不一样。

1、与白色玉米相比，紫玉米中多了花青素，因而具有抗氧化、防衰老的功效。

黄色玉米含有胡萝卜素和玉米黄素，对于维持视力健康有好处。

2、不同口感的玉米，营养价值也有区别。

甜玉米香甜可口，受人喜爱，更有一种“水果型甜玉米”，可以像水果一样生吃。这种甜玉米的蛋白质、脂肪及维生素含量比普通玉米高1至2倍，硒的含量则高8至10倍，其所含有的17种氨基酸中，有13种高于普通玉米。

但甜玉米含糖量高，大部分是蔗糖、葡萄糖，易引起血糖升高。

玉米食用禁忌：1、玉米发霉后能产生致癌物，所以发霉玉米绝对不能食用。

2、皮肤病患者忌食玉米。

参考资料来源：股票百科-烤玉米参考资料来源：人民网-

不同颜色玉米的功效与作用不同

## 二、吃煮熟的玉米会胖吗？

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一两个小时再煮或烤，可减少食后的泛酸及腹部胀气和排气等不适感。

### 三、请问一个甜玉米含多少热量

1根(小)玉米(鲜)(160.0克，可食部分106.0克) 112大卡

半根(小)玉米(鲜)(80.0克，可食部分53.0克) 56大卡

1根(大)玉米(鲜)(290.0克，可食部分191.0克) 203大卡

半根(大)玉米(鲜)(145.0克，可食部分96.0克) 101大卡

1根(中)玉米(鲜)(200.0克，可食部分132.0克) 140大卡 标准(100克)

106大卡熟的：95大卡(100克)

## 四、玉米烤过后热量会增加吗

吃玉米会发胖吗1、吃玉米不会发胖大米也含有丰富的营养，所以我们会将大米当成主食。

而同等分量的米饭和玉米，米饭含热量比玉米高一些，如果吃饭会发胖的话，那么理论上来说，吃玉米要不容易胖。

但人人都吃饭，有的人会胖有的人就不会，可见吃饭并不是人发胖的主要原因，所以仅凭玉米有营养，就说吃玉米会发胖，是没有根据的。

2、玉米被称为减肥食物玉米含有丰富的钙、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。

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。

吃玉米还能让人有饱足感，从而减少饭量。

玉米上述的成份与功能，对于减肥非常有利。

玉米被人们称之为减肥食物，俗称苞谷、棒子、蜀黎等。

每一百克玉米当中包含82006千焦耳的热量，仅仅比米饭的热量多出些许，因此吃玉米并不会让人长胖。

此外，每100克玉米当中还包含粗纤维1.2克，蛋白质3.8克，脂肪2.3克，碳水化合物40.2克。

它对于人体的健康起到非常好的正面作用。

作为粗粮的玉米可以促进消化和吸收，对于减肥也起到很好的辅助作用。

3、吃玉米的功效玉米当中含有大量的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素E等，这些元素对于降低血清、胆固醇等有很好的效果。

当然，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。

对于长期使用电脑的人群可以通过多吃玉米而缓解眼睛疲劳。

糯玉米和甜玉米的区别有哪些糯玉米一般是白色居多，甜玉米和老玉米黄色居多。

甜玉米中现在种“水果型甜玉米”，它的蛋白质及维生素的含量比普通玉米高1-2倍，硒含量则高出8-10倍，其所含的17种氨基酸，有13种高于普通玉米，并且易于人体消化吸收，如果你不想生吃也可以煮着吃，它的总糖量达33.6%，是一般水果的一倍左右，比西瓜也要高出30%，由于甜玉米的含糖量比较高，而且大部分是蔗糖、葡萄糖，容易引起血糖升高，所以不建议有糖尿病的人吃。

这种甜玉米的蛋白质、脂肪及维生素含量比普通玉米高1—2倍，硒的含量则高8—10倍，其所含有的17种氨基酸中，有13种高于普通玉米。

但甜玉米含糖量高，大部分是蔗糖、葡萄糖，易引起血糖升高。

糯玉米蛋白质含量较高，富含维生素A、维生素B1等，其中支链淀粉含量非常高，不适合糖尿病人食用。

而老玉米中粗纤维含量较高，可溶性糖含量低，对于减肥人群、糖尿病人群是非常好的选择。

玉米的吃法有哪些吃粗粮玉米制品，如窝窝头、小米粥、玉米粥、黑米粥、玉米面面条、玉米面糊糊、高粱米粥、玉米面胡萝卜条包子、大黄米黏豆包、黑麦锅贴、黑麦画卷、黑麦馒头等，这些都是很好的玉米粗粮。

年轻人很少有人喜欢吃这些粗粮，觉得口感不好就不愿意吃，其实这些粗粮才是最健康最具保健功效的食物，并且可以防止发胖和改善肥胖。

饮用煮玉米的水，直接把煮玉米的水当开水喝可起到不错的减肥效果。

原理：煮玉米的水具有利尿作用的，尤其是对于水肿型肥胖的人非常有帮助，可以有效消除水肿，防止发胖。

## 五、面包和玉米哪个的能量高？

面包更高。

详情如下面包：【热量】：食物产生之热量是以卡路里来计算的，在营养上用的卡路里是千卡，其热量是使一千克的水升高摄氏一度时所需的热量。

1克蛋白质在体内吸收氧化后产生4千卡的热量，1克糖在体内吸收氧化后产生4.

1千卡的热量，1克脂肪在体内吸收氧化后产生9.3千卡的热量。

由以上的数字来看，食物的热量就可以由它的成份计算出来，例如每两面包中含有11.1克的碳水化合物，0.6克脂肪，及3.1克蛋白质，那么1

磅面包产生的热量如下：【碳水化合物】 $16 \times 11.2 \times 4 = 716.8$ 千卡【脂肪】 $16 \times 0.$

$6 \times 9 = 86.4$ 千卡【蛋白质】 $16 \times 3.1 \times 4 = 198.4$ 千卡【合计】1001.6千卡玉米：

玉米的代谢能为14.06MJ/kg，高者可达15.06MJ/kg，是谷实类饲料中最高的。

这主要由于玉米中粗纤维很少，仅2%；

而无氮浸出物高达72%，且消化率可达90%；

另一方面，玉米的粗脂肪含量高，在3.5%至4.5%之间。

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106千卡，纤维素2.9克，蛋白质4.0克，脂肪1.2克，碳水化合物22.8克，另含矿物质元素和维生素等。

## 六、吃煮熟的玉米会胖吗？

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一两个小时再煮或烤，可减少食后的泛酸及腹部胀气和排气等不适感。

## 七、同样体积的小麦和玉米睡重？

小麦要重一点！！！！河南一般白麦为760克/升；

安徽省新产小麦的质量也比去年差，较去年低一个等级，容重一般在750-760克/升；

湖北省新产小麦质量较差，大多在三四等之间，容重在750克/升左右，水分在14%-

15%之间。

( 郑州小麦期货交割标准品为二等硬冬白麦：容重 770克/升，杂质 1%，水分 12.5%，国内新麦质量的偏低将相对减少可供交割的绝对.一级玉米容重在710克/升。

玉米容重反映的是玉米总体籽粒的饱满度，在水分一定的情况下，当然是容重越高能量越高了。

## 八、煮玉米的热量是多少？

玉米不同品种之间的营养成分相差不大的 大概100克含热量(大卡)106.00碳水化合物(克)22.80脂肪(克)1.2蛋白质(克)4.00纤维素(克)2.90玉米的膳食纤维含量比大米高得多 所含的不饱和脂肪酸也对人体很有益处 所以特别合适高血压、冠心病肥胖人群去食用。

而玉米的维生素和矿物质含量也没什么特别的优势

玉米的结合型烟酸是很难被人体吸收的 长期食用容易得癞皮病的 &nbsp; ;

玉米所含的膳食纤维比较高 而过多的纤维素会影响矿物质的吸收。

所以青少年 玉米可别吃太多 一天 1~2根玉米是可以接受的量。

## 九、烤玉米好吃吗？

各人口味不同，我觉得还不错。

## 参考文档

[?????????????????????.pdf](#)

[????????????????](#)

[????????????????](#)

[?600187??????](#)

[????????????????](#)

[????????????????](#)

[?????????????????.doc](#)

