

# 为什么说米饭比面食更容易控制热量？

到底吃米好还是吃面好，一直都是大众争议的话题。咱们分成几个问题，慢慢捋一捋。

## 问题 1 大米和白面做的主食相比， 哪个热量更高一些呢？

就食物的热量而言，其实不在于什么粮食做的，关键是做成什么，水分多少，干货多少，加没加油和糖。面食之所以总体而言热量高一些，就是因为以上两个原因。

大量的面食都是要加油的，甚至既加油又加糖。那些带馅食品，大部分都有肥瘦肉馅，脂肪也够多。所以，和米饭相比，这些面食的热量更高，是可以理解的。

那些不加油和糖的面食，就要看水分含量了。普通白米饭的水分含量通常在 62%~65% 之间。除了软面条之外，面食多半会低于这个数值。比如馒头的水分含量大概是 45%~50% 的样子，主食面包就更低了，大概只有 40% 左右。至于馍、馍片、干煎饼之类的干燥主食，水分含量就更低。

因为水分低了，所以稍微多吃一口，热量增加就比较多。相比而言，米饭的水分含量大一些，干货少点，热量就低一些。如果再煮成粥，水分更大，每一口的热量更低。

所以，相比而言，按同样的菜肴来考虑，吃米饭或喝粥时，数量比较好控制，热量过多的风险略小一点。

## 问题 2 白米饭和白面做的主食相比， 哪个血糖反应更高些呢？

从血糖反应来说，白米饭和白面食品总体都高，具体看烹调方法了。

就大米饭和白馒头、白面包相比的话，米饭的血糖指数(GI)略低点，但也低不了很多。白馒头和白面包是 88，白米饭是 83。全麦馒头和全麦面包升血糖就会慢一些。

那些添加了油脂的面食，虽然当餐之后消化速度慢，血糖上升也晚一些，低一些，但油脂高的食物，对下一餐的胰岛素敏感性有不利影响。所以，对需要控血糖的人来说不是好选择，对需要减肥的人更加不是好选择。

在面食当中，以意大利面和通心粉之类的血糖反应最低，普通挂面也比馒头面包要低一些。一般来说，做面条的面粉中蛋白质含量越高，煮出来的口感越弹牙，餐后血糖反应就越低。

同样，大米也有不同加工精度和加工方法。如果吃的是胚芽米饭、添加部分糙米的米饭等，那么在同样烹煮方法的前提下，都比精白米饭的 GI 值低一些。还有一些提前处理好的盒装即食米饭，也比当时新鲜烹煮的米饭 GI 值要低一些。

当然，这些米饭的 GI 值，就要比馒头和面包更低一些了。所以，从血糖稳定性角度来说，普通大米饭略占优势。

## 问题 3 米食和面食怎样配合全谷杂粮？

大米可以纳入无数种全谷杂粮和豆类薯类，做成杂粮饭。一半白米，一半其他杂粮(大部分需要提前浸泡)，其实味道非常香。蒸米饭时加一些红薯丁、山药片、芋头仔，也很简单方便。

面粉也可以加入 20% 左右的杂粮粉，一起做成馒头、发糕、煎饼、面包等。不过添加量超过 20% 的时候，由于面筋蛋白被严重稀释，面食的口感会变差。面条中可以加入少量杂豆粉，口感更清爽。加入莜面、荞麦面、玉米面等也可以，但做出来的面条韧性下降，烹调方法就不一样了。家庭制作技术较难，总体普及度不高。

所以，从添加全谷杂粮豆类薯类方便性的角度说，米饭略有优势。

## 问题 4 有没有血糖反应比白米饭还高的大米食物？

白米食物当中，的确有一些血糖反应比面包和馒头更高的，那就是白米粥和糯米食物。

用精白米煮出来的白米粥，因为是煮得稀烂的状态，极易消化，所以它的血糖反应比白米饭还要高。

不过，这些食物和大米类似，虽然血糖高峰比较陡，但不太容易引起低血糖。比较厉害的是糯米食物。它们吃了之后，不仅升高血糖很猛，而且按同样碳水量来说，餐后血糖容易降低到正常水平以下。

那么，如果在糯米食物中再加入油脂呢？血糖上升会晚一点，但后期的血糖峰又大，持续时间又长。当然，这类食物加了脂肪，热量比白米饭更多，不适合需要减肥瘦身的人。

所以说，对本身已经患有心血管疾病或糖尿病的不健康人群来说，炸糕、汤圆、粽子等糯米食物，以及肠粉、皮蛋粥之类烹到软烂的精白米食物，就更需要控制了，因为它们 GI 值实在是太高了，比普通的白米饭还要高出一截。

所以，从控制血糖角度来说，糯米食品是最差的，比白面包白馒头还差。

## 问题 5 配主食吃的各种菜肴够不够？

虽然白米饭的餐后血糖反应比面条、饺子、千层饼等高，但很多人都发现，吃米饭比吃这些面食的血糖控制效果要好，而且也更不容易发胖。这又是为什么呢？

在很大程度上，这是因为吃法不同、内容不同的缘故。

除了白米营养价值低这个缺点，吃米饭的时候食物搭配方面还是有优势的。我们很少会只吃一碗白饭，而是有肉、鱼、蛋、豆制品，有蔬菜，而且通常荤素搭配，菜肴的量比米饭要多。这样就比较容易获得相对均衡的营养。

吃面条时，面条一大碗，菜码和卤子只有一点点。所以，从充分配合各种菜肴的角度来说，还是米饭略占优势。

## 问题 6 米食和面食，哪个维生素更多？哪个更安全？

大米和白面一对一地比较，是白面粉蛋白质和 B 族维生素含量略高。但是搭配菜肴之后，大米的劣势就不那么明显了。米饭配大量菜肴，和很少配菜的面条、饼相比，营养还会胜出。

从安全性角度考虑，大米食物很少有过敏问题，而部分人吃面粉有“麸质慢性过敏”的风险。对这些过敏人群来说，小麦面筋蛋白会伤害肠道黏膜屏障，有可能继发对其他食物的慢性过敏。严重的小麦面筋过敏甚至会导致“乳糜泻”。这类病人只有完全远离所有含面粉的食品，才能过上正常的生活。

总体而言，米食和面食各有优缺点。无论白米还是白面食品，多吃都不利于预防糖尿病和心脑血管疾病，也不利于减肥。适度纳入全谷杂粮才是更好的选择。对于需要减肥和预防慢性疾病的人来说，减少主食中的油盐，纳入部分全谷杂豆，多配合荤素菜肴，才是健康吃主食的关键要点。

文/范志红(中国营养学会理事，  
中国科协科学传播首席专家)  
原文选编自《北京青年报》