

常吃玉米有什么好处？这5种营养素立大功

《中国居民膳食指南(2022)》核心推荐的“食物多样、合理搭配”第一条就是“坚持谷类为主的平衡膳食模式”。中国营养学会组织评选出10种中国好谷物品类：全麦粉、糙米、燕麦米/片、小米、玉米、高粱米、青稞、荞麦、薏米、藜麦。今天要为大家介绍的是玉米。

Part 1: 玉米的历史

玉米属禾本科玉蜀黍属玉米种，一年生谷类植物，学名叫玉蜀黍，俗称棒子、玉茭、苞米、苞谷。

据考证，玉米老家在拉丁美洲的墨西哥和秘鲁沿岸第斯山麓一带，后来经过航海家开辟新大陆，玉米逐渐在世界各地扎根生长，在我国的东北、四川、河北、山东等地为主要产区。

Part 2: 玉米的营养价值

1、蛋白质

100克玉米粒蛋白质含量为8.0克，但是玉米不是补充蛋白质的最佳选择，因为它其中赖氨酸和色氨酸含量较少，影响玉米蛋白质的利用。

2、膳食纤维

玉米粒膳食纤维含量较高，每100克中为14.4克，远高于小麦、稻米、大麦、小米等其他谷物。膳食纤维可促进肠道蠕动，防止便秘和降低肠癌风险，降低血液中胆固醇水平。

3、多种矿物质

玉米中还含有维生素A、硫胺素、核黄素、叶酸、烟酸等B族维生素，还含有钙、铁、锌、硒、镁等多种矿物质。

4、玉米黄素

玉米黄素是黄色玉米中的主要色素，大量存在于玉米种子的胚乳中。玉米黄素具有抗氧化、预防老年性黄斑病变、白内障、减少心血管疾病发病率和减少癌症发生的作用。

5、尼克酸

玉米中尼克酸的含量多呈结合型，很难被人体吸收利用，并且玉米中色氨酸偏少，使得由色氨酸在人体内转化为尼克酸的途径也被阻断。所以，如果您对玉米情有独钟，单纯以玉米为主食，常常会因尼克酸严重不足而患癞皮病。

Part 3: 哪种玉米更适合你？

1、糯玉米 VS 普通玉米

糯玉米在可溶性糖、粗蛋白、支链淀粉等方面含量

高，且较为均衡，这也和糯玉米甜糯韧滑的特性达成了“表里如一”。

普通玉米直链淀粉、粗纤维含量高，其可溶性糖、粗蛋白、支链淀粉含量较低，所以皮会有点硬，有嚼劲儿，没有那么甜糯，但饱腹感更强。

2、玉米加工方式不同，对血糖影响不同

不同的加工方式的玉米对血糖生成指数(GI)不同：玉米面(粗粉、粥)GI为68，玉米糝粥(51.8)，玉米片(78.5)，爆玉米花(55)，煮的甜玉米(55)，加工程度低的带皮粒状玉米GI更低。

对于血糖高的人，尽量选择加工程度低，带皮粒状的玉米，如玉米糝粥。

Part 4: 玉米的吃法

玉米是谷类中的社交高手，爱串门走亲戚的她，总是不好好的在自家谷类一亩八分地老老实实待着，经常和一些蔬菜一起出现在老百姓的日常餐桌上，一不小心就占领了餐桌的“半壁江山”，一起来看看吧！

1、玉米窝头最传统

玉米窝头、玉米饼子是许多人的回忆，80年代前，许多地方以玉米窝头、玉米饼子为主食。

当然，现在许多人也做玉米窝头，但此窝头非彼窝头。纯玉米面窝头口感比较粗，现在许多人会加上面粉、牛奶，做出来的就香甜可口啦。

2、玉米糊糊五谷杂粮巧做粥

随手抓上一把将打碎了的玉米，加入糙米、薏米、小米、大豆、红枣等多种食材，加冷水，小火慢熬，美味飘香。一来增加其滋味，二来豆类和谷类营养互补，弥补玉米中赖氨酸缺乏。

3、小小玉米能做菜

用黄瓜、胡萝卜、松子、蜜豆、加上黄灿灿的玉米便组成了“金玉满堂”这道喜庆的菜。

当然玉米霸占餐桌可不止这一道菜，还有玉米炒肉末、番茄玉米排骨汤、玉米土豆丝小煎饼、青椒炒玉米、玉米羹……

4、简单粗暴煮棒子

将一整根棒子，去除外面包裹的玉米叶，等到锅内开始飘出诱人的香气时，便可以用筷子插上棒子，愉快地“啃”了。啃玉米时不要放过容易残留的白色玉米胚芽部分！





大爺火鍋
George's Hotpot & BBQ

大华府唯一一家可以品尝到三种美食

上百种美味任您选择

北京大烤鸭 韩国烤肉 个人火锅

电话: **301.208.6868**

周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

地址: 24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant旁)

6-123

个人火锅

韩式烤肉

特价北京烤鸭 \$35/只

需点单其他菜品超过\$20 不包含中午套餐和其他优惠 限堂吃 每桌限一只 超过四位需要订位

6.5磅左右

意外惊喜! 烧烤或火锅 五花肉买二份送一份



港式点心 拿手菜 首推 拿手菜



CHINA GARDEN RESTAURANT

11333 Woodglenn Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务, 港式点心, 任君选择 全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区 最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定

6-122



yanzinoodle.com
10955 Fairfax Blvd, Suite 108
Fairfax VA 22030

燕子螺蛳粉

Yanzi Noodle House

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然提来

电话: **301-777-8888 / 410-299-2137**



发美食秀,晒朋友圈八折优惠!
具体折扣详情请扫码咨询

*本店新增桂林米粉、老友粉等广西风味小吃及台湾小吃。
*外卖平台点餐: Chowbus, HungryPanda, Grubhub, Ubereats, Doordash, Fantuan

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!
Email: Yanziluosifen@gmail.com