

宁阳龙大经销商 宁阳龙大 龙水商贸

| | |
|------|-------------------|
| 产品名称 | 宁阳龙大经销商 宁阳龙大 龙水商贸 |
| 公司名称 | 泰安龙水商贸有限公司 |
| 价格 | 面议 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 山东省泰安市岱岳经济开发区 |
| 联系电话 | 13405386128 |

产品详情

面条相关事项

面条到底发胖吗?

每150克煮熟的面条含有1克脂肪、7克蛋白质、40克碳水化合物，热量是180千卡，相对于一些高热量高脂肪的食品来说，它不是脂肪性食物，但它特别能给人饱腹感。因为许多研究表明，缓慢发挥作用的碳水化合物可以增加饱腹感，所以，每天摄入适当量的面条并不会发胖的风险。

越筋道的面越营养

由于小麦粉的不一样，制作出来的面条的口感是不一样的，一般来说，吃起来比较筋道的面含有的蛋白质会更多，更能补充人体所需的营养。当然，制作工艺也会导致面条口感的差异。比如，北方的面为了使面更筋道，会加一些盐来“醒面”，刘方成表示，加些盐来促进面的筋道，宁阳龙大代理，并不会破坏面的营养，所以不必担心。

吃面条会发胖吗 越劲道的面越营养吗

面适合温乎乎吃

面的吃法丰富多样，有过水凉面，也有温度极高的油泼面，但孙孟里建议，不应为了贪图凉爽和刺激吃过凉或过热的面。太热的面对食道会有损伤，太凉则不利于消化吸收，大部分时间，吃碗温乎乎的面合适。

面条是一种非常古老的食物，它起源于中国，有着源远流长的历史。在中国东汉年间已存记载，至今超过一千九百年。早的实物面条是由中科院地质与地球物理研究所的科学家发现的，他们在2002年10月14日在黄河上游、青海省民和县喇家村进行地质考察时，在一处河漫滩沉积物地下3米处，发现了一个倒扣

的碗。碗中装有黄色的面条，长的有50厘米。研究人员通过分析该物质的成分，发现这碗面条已经有约4000年历史，使面条的历史大大提前。面条初只称为“饼”，“水溲饼”、“煮饼”便是中国面条先河——“饼，并也，溲面使合并也”（引：刘熙《释名》），其意指用水将面粉和在一起所做出的食品均称之为“饼”；以水煮的面条或面块亦全作“饼”称。

挂面是一种很简便的面类食品，也是很多家庭的常备主食之一，相比之下，挂面的配料和加工工艺比较的简单，看起来好像是不会存在什么问题的，但是在生活中有人却不建议常吃挂面，说是挂面吃多了会对身体造成一定的影响，这是真么回事呢？下面跟着小编一起来看一下吧。

其实说到不建议多吃挂面，主要是因为挂面中含有较多的盐，这个可以在挂面的标签之中可以看出来，每一种食物的配料成分表中，都会标记着钠元素的含量，其实一般超市中的挂面，大多是属于盐含量较高的食品的。

我们每天的食用盐摄入量不应该超过6克，而挂面的食用盐含量已经要超过一天的用量了，并且食用盐吃的过多，会增加血压，缺钙等症状，会威胁我们的身体健康，所以我们在购买挂面的时候，一定要注意挂面的配料成分表，看看钠元素的含量是否超标了，其次在购买的时候，还是尽量选择大型厂家生产的挂面，宁阳龙大，这样相对而言，质量也是有保障的。

在购买挂面的时候，还可以闻一闻其味道，宁阳龙大经销商，选择没有发霉气味或者是带有异味的挂面，另外光泽度也要靠谱，选择不黏连的产品，小编在这里建议大家，宁阳龙大经销商，在煮挂面的时候，可以先将挂面煮一遍，然后将汤水倒掉，再重新加入水煮面，这样便会减少盐的摄入量了。

宁阳龙大经销商-宁阳龙大-龙水商贸(查看)由泰安龙水商贸有限公司提供。泰安龙水商贸有限公司拥有很好的服务与产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！