

2023年麦片的功效与作用营养成分

麦片的功效和功能(三篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/5eb3bf8cac10fb766b4ac25ff0875786.html>

范文网，为你加油喝彩！

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

麦片的功效与作用营养成分 麦片的功效和功能篇一

麦片的“片”字是指，它是一种来自被煮过、辗碎和加以烘干的谷物，通常被放在牛奶和果汁里，或做成麦片粥加以食用。

麦片还分为普通麦片和燕麦片，燕麦片是由燕麦做成的，由于麦片食品的制作过程简单，而且省时，有的种类的麦片，只要经过水泡，就可以食用，所以大受繁忙都市人的欢迎。

麦片的功效与作用主要体现在：麦片有药疗和美体效果。

1、麦片药疗作用

吃麦片远离糖尿病。

吃一碗高纤维麦片，有助于预防2型糖尿病及其他健康问题。

高胰岛素血症的男性体重明显较重、腰围粗、hdl胆固醇低；超重是糖尿病的最大危险因素之一，糖尿病危险人群hdl胆固醇经常是低的。

研究显示，吃高纤维麦片比吃低纤维麦片的血糖显著降低；此外，吃高纤维麦片的高胰岛素血症的男性胰岛素的生成明显降低。

2、美体效果

早餐吃麦片的女性更苗条。

一项新的研究表明，喜欢吃麦片作早餐的女性与选择其他早餐食品。

喜欢吃麦片和干脆不吃早饭的女性相比，前者体重轻于后者的几率比较高。

研究者认为，这可能与麦片里富含的纤维、维生素和矿物质成分有关。

麦片的功效与作用营养成分 麦片的功效和功能篇二

了解了麦片选购的方法，还要知道麦片怎么煮好。

众所周知，煮的燕麦片营养要比冲的好，其中需要煮较长时间的燕麦粒最好。

现在，超市里最多的是速溶的所谓“营养麦片”，事实上它根本不能算作“燕麦家族”成员。

因为其中燕麦成分很少，糖分、奶精等添加剂却很多，不仅增加了额外热量，还不利于健康，最好少吃。

另一种受到人们喜爱的是“免煮”燕麦片，其实是“需要高温冲泡”。

这些燕麦片是将燕麦经过烘烤等工序以后，打碎成小片。

这样用开水冲泡顶多三五分钟也能吃了，很适合快节奏的现代人。

这种燕麦片成分大多是纯燕麦，但经过加工后，其营养成分、特别是可溶性膳食纤维会损失一些。

除了“免煮”的，还有一种“快熟”燕麦片。

两者的区别在于，快熟燕麦片是燕麦粒没经打碎，而是直接切成薄片的。

所以，这种燕麦片是需要烹煮的，但因为也经过烘烤，所以烹调时间比生燕麦要短。

这种燕麦片一般没有添加物，比免煮的更为健康一些，但因为经过加工，营养也会损失一点。

不过因为它方便好煮，仍然值得向繁忙的都市人推荐。

食用燕麦片的一个关键是避免长时间高温煮，以防止维生素被破坏。

燕麦片煮的时间越长，其营养损失就越大。

推荐的吃法是：生燕麦片需要煮20-30分钟；熟燕麦片则需要煮5分钟；熟麦片若与牛奶一起煮，只需要3分钟，中间最好搅拌一次。

麦片的功效与作用营养成分 麦片的功效和功能篇三

1、葡萄干麦片饼干

原料：奶油85公克，细砂糖75公克，蛋1颗，低筋面粉150公克，葡萄干50公克，燕麦片60公克，鲜奶1又1/3袋。

制作方法：

- 1、奶油软化后，与细砂糖打至松发变白。
- 2、蛋打散成蛋液后，分2/3次加入作法1中拌匀，筛入低筋面粉，再加入鲜奶搅拌均匀。
- 3、葡萄干先泡水软化，沥干水分后切碎，与燕麦片一起加入作法2中拌匀即为面糊。
- 4、烤盘先铺上烤盘纸，将作法3的面糊装入挤花袋，不须套花嘴直接挤入烤盘中，约可挤25份，再放入烤箱上层，以180 约烤15分钟即可。

2、蔬菜玉米麦片粥的做法

原料：棒渣50克，大米30克，玉米面20克，即食燕麦片20-30克，清水（做成粥或稀饭都可以）适量，玉米粒少许，豌豆粒少许，胡萝卜粒少许，土豆丁少许，西兰花（根据自己的需要和口味来放蔬菜就行，种类和多少都随意）少许

做法：

- 1、先准备煮粥的材料，这里有燕麦片，棒渣，大米和玉米面。
- 2、棒渣洗净，要提前一晚浸泡，第二天再洗一下就可以用来煮粥了。
- 3、取小锅，放入淘洗干净的大米和浸泡过一晚的棒渣，再注入足够量的清水。
- 4、把小锅放置火上大火煮滚。
- 5、煮滚后倒入玉米面，玉米面下锅前可先用水调成糊状，边倒边用汤勺搅匀，以免结块。然后转小火慢慢熬制。
- 6、在粥快煮好的时候准备蔬菜，把你选的蔬菜洗净，切小丁备用。
- 7、粥煮到米粒开花就可以了，这时放入蔬菜丁和燕麦片，不易煮熟的蔬菜可以先放，略煮一下至所有材料成熟就可以关火了。
- 8、喝的时候可加一点盐调味，也可以什么都不加，可以搭配烤吐司一起吃，全麦吐司切片，涂上一层黄油，放入烤箱烤约10分钟左右即可。

3、牛奶麦片的做法

原料：牛奶，麦片各适量

做法：

各种材料以小火拌煮约10分钟，麦片膨胀即可熄火。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发