

# 吃“冷米饭”等放凉的主食能减肥？



在减肥群里，常常能看到这样一种减肥方法——把做好的米饭、馒头、面包等主食放凉，会产生抗性淀粉，食物的热量会降低，吃这样的主食就能减肥。这样的“冷米饭减肥法”有多少小伙伴尝试过呢？这种减肥方法到底靠谱吗？是否有科学依据呢？

先说结论，从原理上来说，给主食降温以产生抗性淀粉，对减肥有积极作用，但是效果有限，不宜作为主要的减肥方式。下面我们就来详细说说。

## 什么是抗性淀粉？

淀粉是葡萄糖分子聚合而成的碳水化合物，植物储藏能量的重要形式之一，也是我们人类碳水类营养素的来源。淀粉是个比较庞大的家族，如果按照消化难度，可以分为三类：

**快消化淀粉：**在小肠内20min内可以被消化吸收，如烤马铃薯、熟香蕉等。

**慢消化淀粉：**在小肠内20~120min可以被消化吸收，如天然玉米淀粉。

**抗性淀粉：**在小肠中不能被消化吸收，存在于种子、谷

物以及放凉冷却后的某些主食当中。比如冷米饭，就是因为米饭冷却后增加了抗性淀粉的含量。

抗性淀粉也算是一种膳食纤维，它虽然在小肠中不能被吸收利用，但在2小时后可到达结肠并被结肠中的微生物菌群发酵，有助于提高短链脂肪酸水平，降低肠道pH值，减少肠道内病原体数量并增加益生菌数量，有利于预防结肠疾病。

另外，抗性淀粉还具有降低血液胆固醇、降低肥胖风险以及利于控血糖等益处。

## 冷饭有助于减肥是因为抗性淀粉

正常情况下，大米含有的淀粉结构为直链淀粉，在蒸煮米饭的过程中，直链淀粉会吸水膨胀并糊化，这时候米饭中的淀粉属于快消化淀粉，淀粉酶可以自由地分解它们，变成葡萄糖被人体利用。

但如果做好了米饭没有吃，而是将其放入冰箱冷藏，那么在低温下便会出现“老化回生”。这时候米饭中抗性淀粉，也就是不被小肠消化的这部分淀粉含量就增加了，它不

能被分解为葡萄糖利用。

有实验表明：做好的普通粳米饭放入冰箱冷藏保存24小时后，抗性淀粉含量从4%上升到了14%，增加了10%。

由于抗性淀粉的热量值仅为快消化淀粉的一半左右，所以，抗性淀粉的含量增加了，就会导致吃进去的米饭可吸收的热量降低，对减肥也就有一定帮助了。

## 有些主食，放凉没用

既然将米饭放进冰箱冷藏后可能会减肥，那是不是所有的主食放凉了吃都具有同样的效果呢？并不是哦！

主食冷却后是否会增加抗性淀粉的含量，与食物淀粉的组成有很大的关系。对于直链淀粉含量高的食物产生的作用会更大，而对于支链淀粉含量较高的食物这种影响就比较小。

因为低温长时间冷藏会让直链淀粉的分子重新趋向于有序化，形成结晶区域，出现回生效果，并且对淀粉酶有抗性。但对于支链淀粉较高的食物，比如糯米，冷藏对其消化速度和血糖反应却没啥影响，甚至血糖反应更强了。

所以，对于直链淀粉含量高的米饭、馒头、面包，冷藏后抗性淀粉的含量会有明显增加；但对于支链淀粉含量高的糯米类食物，比如汤圆、元宵、粽子就别指望了，即便放凉了吃对减肥和控血糖都没有任何帮助。

## 这些因素也会影响抗性淀粉

除了淀粉的结构会影响抗性淀粉的产生以外，还与以下这4个因素有关：

1. 大米加热时间越长，对其老化回生产生的抗性淀粉含量越具有促进作用。

2. 缓慢冷却要比快速冷却更利于抗性淀粉的产生。因为快速冷却淀粉凝胶中的直链分子来不及重新结晶和聚集，不易形成抗性淀粉。所以，别冷冻，要冷藏。

3. 最适宜的冷藏温度是0~4℃，在这个温度下晶体增长较快，利于老化回生。并且，一般会在24小时内完成整个抗性淀粉生成的过程。

4. 食物含水量太高不利于老化回生，通常含水量在60%以上的状态不利于产生抗性淀粉，比如稀粥。

可能有人会有这样的疑问：那如果冷却之后再加热呢？抗性淀粉还会有吗？

很遗憾，如果冷米饭再加热食用，抗性淀粉含量是会减少的，而且会降低很多，最后抗性淀粉含量甚至不如米饭刚出锅时，吃这种再加热的米饭，减肥效果什么的自然也就更别想了。

虽然从原理上来看，吃冷米饭对减肥是有帮助的，但毕竟减肥要看总体的热量摄入水平，即便每天都吃冷米饭，但总热量摄入依然居高不下，仍然难以减肥。所以，吃冷米饭对减肥起不到决定性的作用。

再有，长期坚持吃冷米饭、冷馒头，可能会导致胃肠不适，这个减肥方法需要谨慎选择。有吃冷米饭的毅力，还不如合理饮食、增强锻炼，减肥效果会更好哦！

科学辟谣平台

## 快速辟谣

### 1 看B超单上孕囊的数据，可以提前知道宝宝性别

**流言内容：**通过看B超单上孕囊3个数据的规律，可以推断孩子的性别。

**真相解读：**孕囊检查主要用于确定是否正常怀孕及判定流产风险，与胎儿性别无关。流言提到的B超单上的三个数据，是指孕囊的纵径、横径和前后径，通过这三个值只能确定孕囊形状。但孕囊内主要是羊水，外面的羊膜又薄又软，极易受压变形，甚至膀胱的充盈程度都能影响其形状，而且不同时期孕囊形状也会发生改变。若按流言的说法以孕囊形状判断性别，就会得出胎儿性别不断变化的结论，因此这显然属于无稽之谈。

来源：腾讯较真

### 2 野生动物可以通过养殖正规化成为人类新宠

**流言内容：**有关部门已要求对部分受保护的鹦鹉养殖正规化。在不久的将来，其他野生动物也有望人工养殖并贩卖。

**真相解读：**我国目前确实对四种受保护的鹦鹉养殖进行了规范化管理，并可试点标识销售，但这绝不意味着可以推广到其他野生动物。首先，能大量人工繁殖的野生动物种类极少，而且养殖成本高昂。绝大多数被贩卖的所谓“养殖”珍稀野生动物，其实来自野外捕猎。被捕捉的野生动物会因惊吓应激，且它们未经驯化，难以亲近，生活习性也易干扰饲主的正常生活，还经常携带病菌或者寄生虫，不可做宠物。因此，养宠建议从正规渠道选择犬、猫等普通宠物，不可听信贩卖者一面之词购买“养殖”珍禽异兽当宠物，以免造成经济损失和法律风险。

来源：科学辟谣

### 3 口罩、棉签里含石墨烯，会危害健康

**流言内容：**防疫口罩和核酸采样棉签里含有“石墨烯”，会对身体产生伤害。

**真相解读：**目前市面售卖的所谓“石墨烯口罩”多为噱头，例如某款“生物质石墨烯”原料，经查实为秸秆加工而成。值得注意的是，某些口罩材料采用纳米级活性炭，长期佩戴活性炭口罩的确存在吸入颗粒的风险。公众日常防疫，选择符合国标的防护口罩。至于棉签，添加石墨烯或活性炭更是无稽之谈。

来源：腾讯较真

# “助眠食物”真的有用吗？

人的一生有1/3的时间都是在睡眠中度过的。失眠是上班族最常见的问题之一，每3个成年人中就有一个会偶尔失眠，每10个成年人中就有一个会长期失眠。研究发现，睡眠时间与体重相关，睡得越少，越容易发胖。

食物中的哪些物质产生“助眠”效果？在有关的营养素中，L-色氨酸是被研究最多的。这种氨基酸进入身体后会转化成与睡眠相关的两种化学物质：1. 褪黑素，有助于

调节睡眠周期；2. 五-羟色胺，产生让人放松的作用。

含有大量色氨酸的食物包括禽肉、鸡蛋蛋白、大豆、低脂奶制品，黑芝麻、核桃、杏仁等。

那么，是不是多吃这些食物就能助眠？没那么简单。

近20年的系统回顾分析发现，用色氨酸治疗失眠的临床结论并不统一，也没有定论，还需要更多对照临床研究。也就是说，有的人吃了有效，有的人无效。到底对谁有

效，吃多少有效，科学家们目前还没有确切答案。

食物对睡眠的改善作用不确定，且因人而异，每个人基因不同代谢也不同。吃有营养的食物没有坏处，但是不要抱着一定有效的期待。健康的食物要吃，但什么都不能吃多。事实上，任何一种食物吃太多都没有好处。某些食物如果对你有帮助，比如睡前1小时喝一杯热牛奶你就睡得香，那么就保留这种习惯。还是那句话，对你有效的

对别人不一定有效。我们还可以尝试采用其他物理方法，比如洗热水澡、按摩放松，按时起床按时睡觉调整好生物钟，也都能促进睡眠。当然，如果你真正有严重的失眠，还是要去看神经内科。

总之，多吃新鲜水果、蔬菜、全谷物和低脂肪蛋白质，保持健康的体重和适当的运动，健康作息，找到释放压力的出口，好好睡觉，永远错了。

北京青年报