



EDAH  
B.M.I CENTER

# 全新企劃

## 那些年你吃錯的「偽蔬菜」

快來追蹤我們臉書  
給你不一樣的減重體驗



義大減重中心

# 玉米筍

我才是



# 玉米

是我吧

是我



## 誰才是真正的蔬菜？

#那些年你吃錯的偽蔬菜

玉米筍其實是玉米的小時候啦！也就是玉米尚未成熟的果穗哦



### 為什麼這件事這麼重要呢？

因為 8-9 根玉米筍 ( 100g ) 才 25 大卡左右！屬於「蔬菜類」；而已經成熟的玉米屬於「全穀雜糧類」也就是俗稱的澱粉，跟米飯同相同。



### 玉米不好嗎？

當然不是！而是以熱量控制、適合減重的前提了解食物分類，才能好好吃飯、聰明吃對食物囉！



義大減重中心