

THEY ARE NOT VEGES

那些年 你吃錯的 偽蔬菜

玉米、玉米筍竟然不一樣？



玉米筍

我才是



玉米

是我吧

是我



【最常搞錯的蔬菜！】

「玉米筍」是玉米的誰呢？爲什麼這件事這麼重要呢？

那些年你吃錯的偽蔬菜

玉米筍其實是玉米的小時候啦！也就是玉米尙未成熟的果穗哦！

爲什麼這件事這麼重要呢？

因爲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。

營養師身邊的朋友也常常誤以爲「玉米是蔬菜」所以卯起來吃，不小心就熱量爆表了～

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！

想減重又想吃玉米的吃法是：

把白飯替換成玉米 + 玉米筍一起吃

（到底有多愛玉米！）

今天起半碗白飯 + 半碗玉米吧！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

