

麻辣烫“灵魂搭子”竟是“宝藏主食” 玉米面条好处多 选对吃对更健康



最近，黏糊麻辣烫火了！全网疯传的某品牌麻辣烫点单公式，还带火了一款东北宝藏美食——黄粗面、黄细面。这两种金黄的面条，其实都是玉米面条，细一点的更吸汤，非常入味儿，粗一点的口感更劲道有嚼劲，放久了也不会坨。玉米面条不仅放在麻辣烫里好吃，作为粗粮制品的它，也是一款十分不错的“宝藏主食”。

膳食纤维丰富，饱腹感强 减脂党友好

虽然玉米面条和我们常吃的小麦粉挂面热量差不多，都约为350千卡/100克，但却有很多独特的优势。

抗性淀粉更高

抗性淀粉是一类不能被小肠消化吸收、但能在大肠被有益菌发酵利用的淀粉，可以在肠道中产生短链脂肪酸，对肠道健康有益，功能类似于膳食纤维。有研究表明，玉米淀粉中天然含有较多的抗性淀粉。

2025年的一篇研究分析了大米粉、玉米面粉和马铃薯粉的淀粉功能特性，结果显示玉米面粉在未糊化时消化速率较低；糊化后，所有样品的抗性淀粉都明显下降，但糊化后玉米全粉的抗性淀粉仍然具有一定优势。

还有一篇曾在1999年发表于《中国粮油学报》上的文献显示，玉米粉的抗性淀粉含量为5%~15%，小麦粉为≤1%。这表明，通常情况下玉米粉的抗性淀粉含量更高。(表格1)

比小麦粉挂面的膳食纤维含量更丰富

从原料的主要营养成分上来看，同样水分含量(11.2%)的玉米面(黄)与小麦粉，二者相比，玉米面的很多营养含量都比小麦粉优秀。

小麦粉在蛋白质、铁、锌、钙上略占优势，但主食并非补充这些营养的主力军，多吃几口蛋、奶、肉类等就可以弥补这方面的不足。另外，小麦粉的硒含量相对较高。

与之相比，玉米面(黄)的主要优势体现在含有更丰富的膳食纤维、胡萝卜素、矿物质钾和镁。其中胡萝卜素对眼睛健康和维持身体免疫有帮助，钾和镁则有利于血压控制与调节。(表

抗性淀粉含量	食物种类
< 1%	熟马铃薯(热)、热米饭、热稀饭、高谷糖早餐麦片、小麦粉、空心面条、热馒头
1%~2.5%	普通早餐麦片、饼干、面包、冷稀饭、熟马铃薯(冷)、冷米饭
5.0%~15%	煮扁豆、煮蚕豆、煮大豆、豌豆、生大米、玉米粉、高压蒸煮后冷却的小麦淀粉以及大豆淀粉和玉米淀粉、烹调后冷冻的淀粉质食品
> 15%	生马铃薯、生豆子、未成熟的香蕉、老化后的直链淀粉

表格1

营养成分	玉米面(黄)	小麦粉	倍数差异
热量kcal/100g	350	359	不明显
碳水化合物g/100g	78.4	74.1	不明显
蛋白质g/100g	8.5	12.4	1.5倍
总膳食纤维g/100g	7.3	2.7	2.7倍
胡萝卜素μg/100g	40	-	近40倍
钙mg/100g	22	28	不明显
钾mg/100g	249	185	1.3倍
镁mg/100g	84	53	1.6倍
铁mg/100g	0.4	1.4	3.5倍
锌mg/100g	0.08	0.69	8.6倍
硒μg/100g	2.68	7.1	2.6倍

表格2

格2)

饱腹感强

正因为玉米粉含有更高的膳食纤维和抗性淀粉，因此相比于小麦粉加工而成的白挂面，玉米面条在胃肠道中消化更慢，能提供更持久的饱腹感。

更容易控制摄入量，对控血糖有利

《中国食物成分表》中的数据显示，小麦粉做的挂面GI值属于中低GI的范畴(GI值约55)；玉米面(粗粉，煮)的血糖生成指数GI值为68，属于中等水平。

但这个数据并不能直接等同于你吃的玉米面条的GI值，玉米面条的实际GI值还会受到具体配方、加工工艺和烹调方式的影响。它在控血糖方面更大的优势就是“中等GI+饱腹感强”更容易控量，进而对控血糖更有利。

如果是玉米牛筋面，制作过程会经过挤压熟化以及老化的过程，GI值可能会更低。

原料本身不含麸质

玉米是天然的无麸质谷物。对于乳糜泻患者或非乳糜泻麸质敏感人群来说，玉米面条是小麦面条的理想替代品。

钠含量往往更低

钠盐的摄入量与血压息息相关，2023年8月《英国医学杂志》期刊上发表了一项来自我国的研究，共纳入788个家庭，近1500名参与者，结果显示每天大约少吃0.9克盐，就能使收缩压下降2.0mmHg、舒张压下降1.1mmHg。

传统挂面在加工过程中需要加入食盐来增强面筋网络，让其更劲道，改善口感，钠含量大多较高，每百克可达800毫克以上(相当于2克盐)；而玉米面条蛋白质组成及结构与小麦蛋白不同，加工过程中难以形成网状结构，黏弹性欠佳，柔韧性差，加工过程中有些不会额外加盐，钠含量基本都不高，通常是0~20毫克/100

克。其次，从原料上看，玉米面(黄)的钠含量仅为2.3毫克/100克，只有小麦粉的近1/7而已。

当然，有些商家生产玉米面条时也会加盐，比如一些水分含量在15%~45%的生湿面制品玉米面条，配料表普遍有食用盐，具体产品的钠含量还是以包装营养成分表为准。

具有谷物香气，好吃

玉米面条风味浓郁，本身就有谷物清香，醇类、醛类、酮类、酯类等芳香物质含量丰富，[2]加热烹煮后更能释放出天然玉米香气，吃起来更有满足感。

玉米面条 怎么选？怎么吃？

虽然玉米面条有很多优点，但想要真正发挥出它这些优点，在吃自制煮玉米面条、麻辣烫、拌面等餐食的时候，也有不少讲究。

选配料表只有玉米粉的最纯
有些麻辣烫店专供的玉米面条，配料表除了有玉米粉，还会添加木薯淀粉、植物油和盐。

如果是自己购买玉米面条，最好选配料表只有玉米粉+饮用水的产品。

看钠含量，选低的

大多数玉米面条钠含量都很低，但不同品牌的产品可能会有差异，购买时最好留意一下营养成分表的钠含量，选择相对较低的一款。

无麸质饮食，多看一步

这是因为，玉米原料无麸质≠玉米面条一定无麸质，也可能在生产过程中与小麦等存在交叉污染。

对于一般人群，直接买纯玉米面条就行；但对需要无麸质饮食的人群来说，就不能只选纯玉米面条了，同时还要看包装上是否有相应的说明，选择包装上明确标注了“GF(无麸质)”或带有“小麦划斜杠(无小麦)”通用标志的产品。

有些商家还会在详情页展示过过敏原麸质成分检测报告，国际食品法典委员会(CAC)发布的《麸质不耐受人群特殊膳食标准》中规定，标注“无麸质”的食品，麸质含量不得超过20mg/kg。

搭配蔬菜、蛋白质，控制摄入量

另外，玉米面条是主食，主要提供碳水化合物，一餐吃50~100克(干重)即可，要搭配蔬菜和蛋白质食物一起吃，更有利于控量和血糖平稳，也能均衡营养，同时不要煮得太烂。

如果是外食吃麻辣烫，最好少麻酱、少辣椒油、不加糖、不喝汤，多配绿叶菜和真肉蛋，少加丸子。

这种玉米面条千万别大意

除了普通玉米面条，发酵玉米面条(也叫馊条，也就是俗称的“酸汤子”)在很多东北家庭中也很常见，外形较粗，口感Q弹、微酸清爽，有很多家庭会自制。

但发酵玉米面条是夏季“食物中毒”问题的重点关注对象，最好不要随便自制或食用久放、来路不明的发酵玉米面条。这类食物在长时间发酵或潮湿环境储存过程中，可能被霉菌污染，产生一种致命毒素“米酵菌酸”。可别小看了它，米酵菌酸很耐热，普通烹煮的温度无法将它破坏，并且毒性很强，只需1毫克就能致死，目前还没有特效解药。

2020年10月，黑龙江省鸡西市就发生过一起中毒事件，一家人在聚餐时食用了自制冷冻保存近一年的酸汤子(发酵玉米面条)，导致9人中毒死亡。

所以要提醒大家，如果想吃发酵玉米面条，建议直接购买正规厂家的产品，不要自制。

(薛庆鑫 注册营养师、中国营养学会会员)