必备常识

大米、白面越白越好吗？

你觉得米面越白越好吗？今天我告诉你事实并非如此。

精白的米面由于过度加工导致含有大量维生素和矿物质的营养成分被去掉，仅留下淀粉含量高的胚乳部分，这样一来“颜值”上去了，营养却大打折扣！

过度加工的精白米面损失了一半的维生素B和矿物质。因此，长期食用精白米面对健康不利，会造成维生素和矿物质摄入不足，甚至导致维生素缺乏病。

所以米面并不是越白越好，评论区告诉你如何挑选！