

怎么蒸煮甜玉米才更好吃？

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/18298.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

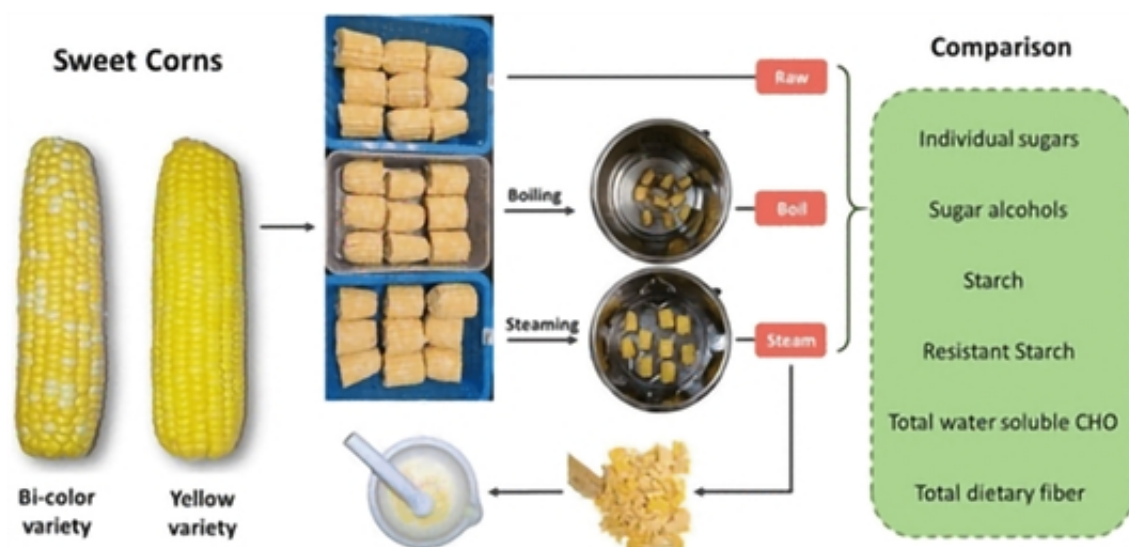
怎么蒸煮甜玉米才更好吃？。近日，中国澳门大学和美国农业部食品成分实验室的一个联合科研团队，研究了两种最常用烹饪方法对甜玉米糖分的影响，相关成果近日在线发表于ACS Food Science Technology上。

甜玉米是人类饮食中碳水化合物的重要来源。在本研究中，联合团队使用黄色和双色甜玉米样品，研究了两种最常用的烹饪方法——煮沸和蒸煮对单糖、糖醇、低聚糖、总淀粉、抗性淀粉（RS）、植物糖原、水溶性碳水化合物（WSC）和膳食纤维（DF）含量的影响。

在研究中，联合团队重点研究了四种单糖即蔗糖、葡萄糖、果糖和麦芽糖的变化。研究发现，煮沸和蒸煮不会改变蔗糖的浓度，但会导致其他三种次要糖的减少。

山梨醇和甘露醇被确定为上述糖类转化后的初级糖醇。研究发现，烹调样品中的山梨醇含量下降，而无论烹调方法如何，甘露醇均保持不变。在这两个品种中均未检测到低聚糖和植物糖原。

研究还发现，煮沸和蒸煮不会改变WSC、总淀粉或高分子量DF的含量，但会显著降低RS和总DF。



不同的烹饪方式影响玉米的口感 图片来自论文

联合团队表示，这项研究加深了烹饪如何影响甜玉米的健康益处和质量的认知。（来源：中国科学报郑金武）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1021/acsfoodscitech.2c00103>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：李绍平等 来源：《食品科学与技术》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发