

米线作为一种快餐，是许多人比较喜欢的选择，但是它的营养价值却是一个大家一直比较关心的问题。本文将给大家介绍米线的营养价值，并解答米线热量是否高的问题。

一、米线的营养价值

1、米线的碳水化合物

米线是一种以大米精制而成的，由含有丰富营养的大米经过精制加工，而成的一种中式谷物制品。它的碳水化合物含量很高，每100克米线中，碳水化合物就占到了全部的营养成分的80%，而且米线的碳水化合物一般是以淀粉为主，它的糖类含量很低。

2、米线的脂肪

米线富含脂肪，每100克米线中，脂肪含量大约占到了8-10克。米线中的脂肪以不饱和脂肪酸为主，有助于提高人体的抗氧化能力，保护心血管系统，减少血液中胆固醇的含量。

3、米线的蛋白质

米线也富含蛋白质，每100克米线中的蛋白质含量大约为4-7克，米线中的蛋白质含量比大米更高，它的蛋白质以植物性蛋白质为主，其中还含有一定量的氨基酸。

二、米线热量是否高

1、米线的热量

米线的热量较高，每100克米线中，热量大约为360卡路里，这一热量比一般谷类食物要高一些，所以米线不是减肥食品，但是它的热量比肉类食物低，所以它具有一定的营养价值。

2、米线的营养价值

米线的营养价值很高，它的碳水化合物、脂肪、蛋白质等营养成分，都符合人体日常营养需要，尤其是它的不饱和脂肪酸，这种物质有助于改善人体的血脂状况，减少血液中胆固醇的含量，对人体健康有很大的益处。

通过对米线的营养价值进行分析，可以得出结论，米线的热量虽然较高，但是它的

营养价值也很高，因此，米线是一种很不错的食物，在健康的饮食安排中，可以适当的摄取米线这样的食物，以获取营养。