

¿Cuáles son los principales ingredientes e ingredientes nutricionales del desayuno de cereales?

Introducción detallada :

La Línea de Producción de Cereales puede producir muchos tipos de desayunos de cereales, los más comunes son copos de maíz, avena, copos de dátiles rojos, estrellas de natillas, etc. Las principales materias primas del desayuno de cereales son generalmente maíz, arroz, arroz negro, trigo, avena, trigo sarraceno. Este es un alimento nutritivo y conveniente. A continuación se habla principalmente de las principales materias primas y componentes nutricionales del desayuno de cereales.



1. Maíz

El maíz es rico en azúcares, proteínas, caroteno, progesterona, fósforo, magnesio, potasio, zinc y otros minerales, que son muy beneficiosos para el acondicionamiento del organismo. Es rico en aminoácidos que pueden promover el metabolismo de las células cerebrales y eliminar el amoníaco en los tejidos del cerebro, lo que tiene el efecto de retrasar el envejecimiento. También tiene un buen efecto en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial, las enfermedades oculares y coronarias, reduciendo la grasa en la sangre corporal y el colesterol sérico.

2. Arroz

El arroz puede proporcionar una gran cantidad de vitaminas, orizanol, proteínas, antocianinas y otros nutrientes. Puede nutrir el qi, vigorizar el bazo y el estómago, nutrir la esencia y fortalecer la vitalidad, armonizar los cinco órganos internos, limpiar los vasos sanguíneos, mejorar la vista, aliviar la irritabilidad, calmar la sed, el efecto antidiarreico. El arroz también tiene efectos sobre el cuidado de la piel. El extracto de arroz se utiliza como ingrediente principal. Es suave y seguro, tiene un fuerte efecto blanqueador y puede reponer la falta de humedad en la piel, haciendo que la piel sea suave, delicada y llena de elasticidad.

3. Arroz negro

El arroz negro contiene proteínas, carbohidratos, vitaminas B, vitamina E, calcio, fósforo, potasio, magnesio, hierro, zinc y otros nutrientes. Ojos y otros efectos curativos. El consumo regular de arroz negro puede ayudar a prevenir y tratar síntomas como mareos, mareos, anemia, canas, enfermedades de los ojos, debilidad de la cintura y las rodillas, sequedad de los pulmones y tos, estreñimiento, mala micción, disfunción renal y edema, pérdida de apetito. y debilidad del bazo y el estómago.

4 trigo

Los principales componentes del trigo son los carbohidratos, el almidón, las proteínas, los aminoácidos y las vitaminas B. Tiene un alto valor nutricional. Sus principales funciones son nutrir el corazón, nutrir el riñón, armonizar la sangre y tonificar el bazo, además de eliminar molestias, hemostasia y diuresis. , El papel del trigo en los pulmones. La harina de trigo tiene los efectos de rejuvenecimiento de la piel, eliminación de arrugas y prevención del cáncer. La fibra dietética insoluble del trigo puede prevenir el estreñimiento y el cáncer.

5 avena

El contenido de proteína, grasa y fibra dietética en la avena es más alto que en otros cultivos de cereales. Se puede decir que es el mejor alimento nutritivo a precio completo en cereales, que puede satisfacer las necesidades dietéticas básicas de la gente contemporánea. En comparación con otros granos, la avena tiene componentes anti-lípidos, coloides altamente solubles en agua y proteína nutricionalmente balanceada, un valor muy importante para mejorar la salud humana.



6 alforfón

El trigo sarraceno es rico en nutrientes. El contenido de proteínas, grasas, vitaminas y oligoelementos superior al de los cereales a granel como el arroz y el trigo, y contiene clorofila y rutina que otros cereales no tienen. Al mismo tiempo, el trigo sarraceno también es rico en minerales. El contenido de potasio, magnesio, cobre, cromo, zinc, calcio y manganeso es mucho mayor que el de los cultivos de cereales. También contiene oligoelementos como boro, yodo, diamante y selenio.

Los principales efectos del trigo sarraceno son antibacterianos, antiinflamatorios, antitusivos y expectorantes. El trigo sarraceno contiene flavonoides, que pueden resistir eficazmente las bacterias patógenas. Para las personas con inflamación respiratoria, puede comer más trigo sarraceno para aliviar los síntomas. El trigo sarraceno también puede reducir la grasa y el azúcar en sangre. El trigo sarraceno es rico en cromo, que puede mejorar la actividad de la insulina, promover la secreción de insulina humana y prevenir la diabetes. Lo anterior es una introducción a los ingredientes principales y sus componentes nutricionales de los cereales para el desayuno. La línea de producción de cereales puede utilizarlos como materias primas para producir diferentes tipos de cereales para el desayuno. Después de leer el contenido anterior, espero que le sea útil.