¿Cuáles son los principales ingredientes y nutrientes del desayuno de cereales?

Introducción detallada :

Nuestra Línea de Producción de Cereales es capaz de fabricar una amplia gama de desayunos de cereales. En términos generales, las opciones de desayuno más populares incluyen, por ejemplo, copos de maíz, avena, copos de dátiles rojos, cereales Cheerios, etc. De hecho, los ingredientes originales del desayuno de cereales son bastante naturales y simples; generalmente son harina de maíz, arroz, arroz negro, trigo, avena, trigo sarraceno, etc. No hay duda de que nuestros cereales sirven como una opción de desayuno nutritiva y conveniente tanto para usted como para su familia. Además, a continuación se proporciona información perspicaz con más detalles sobre los ingredientes principales de nuestros cereales para el desayuno, así como la fortificación de nutrientes.

1. Maíz

El maíz es un alimento básico en las cocinas de todo el mundo. Si bien muchas personas disfrutan del maíz, muchas no se dan cuenta de que en realidad es un cultivo muy nutritivo.

El maíz entero está cargado de fibra y contiene vitamina C, vitaminas B, magnesio, potasio, proteínas, caroteno, progesterona, fósforo, zinc y otros minerales. El maíz ofrece varios beneficios para la salud más allá de su contenido de vitaminas y minerales. Dependiendo del color, el maíz es rico en una variedad de antioxidantes y compuestos vegetales beneficiosos que protegen contra las enfermedades. Cuando su ser querido come maíz, este antioxidante lo protege contra la degeneración macular y otras enfermedades oculares causadas por el envejecimiento. Además, comer maíz ayuda a regular el azúcar en sangre. Los diversos nutrientes del maíz se combinan de forma beneficiosa para los niveles de azúcar en sangre. Las proteínas y la fibra igualan la digestión, lo que evita picos y caídas repentinas de azúcar en sangre. El maíz es rico en aminoácidos, que pueden promover el metabolismo de las células cerebrales y eliminar el amoníaco de los tejidos del cerebro; al comer maíz, su ser querido consume la cantidad necesaria de beta-criptoxantina para reducir su riesgo de cáncer de pulmón. Todo en uno, el maíz puede proporcionar lo mejor de ambos

mundos: comida deliciosa que es buena para la salud.

2. Arroz

Hay varios beneficios de comer arroz con regularidad. Ya sea que esté buscando un alimento rico en proteínas para su dieta vegana o vegetariana o esté buscando una comida increíble antes del entrenamiento, ¡el arroz rico en proteínas es un candidato ideal! El arroz integral y el blanco funcionan de muchas maneras para mejorar la salud general de su cuerpo. El arroz puede proporcionar ricas vitaminas, orizanol, proteínas, antocianinas y otros nutrientes. El magnesio en el arroz es el componente estructural de los huesos que ayuda en cientos de reacciones enzimáticas involucradas en la síntesis de ADN y proteínas y es necesario para la conducción nerviosa y la contracción muscular adecuadas. Como se mencionó anteriormente, el arroz es un antiinflamatorio natural. Sus propiedades antiinflamatorias ayudan a disminuir la tasa de depósito de placa aterosclerótica dentro de las paredes de los vasos sanguíneos. Esto luego disminuye sus riesgos de sufrir afecciones cardíacas graves, como ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares. El arroz se considera una herramienta de curación cosmética y lo juran. El arroz y el agua de arroz siguen siendo uno de los ingredientes de belleza más populares en muchos productos para el cuidado de la piel que blanquean, iluminan y antienvejecimiento.

3. Arroz prohibido

Una porción de arroz negro también proporciona el 6% de sus necesidades diarias de hierro, un mineral que necesitamos para mantener nuestra sangre fuerte y suministrar oxígeno a nuestras células. El arroz negro contiene proteínas, carbohidratos, vitaminas B, vitamina E, calcio, fósforo, potasio, magnesio, hierro, zinc y otros nutrientes. Además, los estudios muestran que los fitoquímicos que se encuentran en el arroz negro reducen el colesterol LDL (también conocido como colesterol malo), que es un contribuyente común a las enfermedades cardiovasculares y también reduce el colesterol en general. Comer arroz negro promueve una función cerebral saludable: un estudio realizado en Bulgaria encontró que las antocianinas mejoran el aprendizaje y el funcionamiento de la memoria.

4 trigo

El trigo es una buena fuente de fibra, vitaminas esenciales y minerales. Comer trigo integral refinado y sin refinar no es malo para la salud, pero el trigo integral es más saludable porque todos los nutrientes están intactos. Se ha descubierto que el trigo tiene varios beneficios para la salud, como un riesgo reducido de diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer y obesidad. El trigo también alimenta el cuerpo y es esencial para diversas funciones corporales. Las preparaciones saludables de trigo, sin exceso de aceite ni azúcar, no son malas para la salud. Se espera un menor riesgo de enfermedad cardíaca al consumir trigo, se ha encontrado que 28 gramos de granos integrales al día pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Además, la fibra dietética insoluble del trigo puede prevenir el estreñimiento y el cáncer.

5. Avena

La avena se encuentra entre los granos más saludables del mundo. Son un grano integral sin gluten y una gran fuente de importantes vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Los estudios demuestran que la avena y la avena tienen muchos beneficios para la salud. Estos incluyen pérdida de peso, niveles más bajos de azúcar en sangre y un riesgo reducido de enfermedad cardíaca. El contenido de proteína y fibra dietética en la avena es más alto que en otros cultivos de cereales. Al comer avena todos los días, puede reducir su nivel de colesterol total, reducir el colesterol LDL "malo" y aumentar sus niveles de colesterol HDL "bueno". Es mejor elegir variedades de avena menos procesadas y limitar los azúcares añadidos.

6. Alforfón

El trigo sarraceno es un grano integral altamente nutritivo que muchas personas consideran un superalimento. Entre sus beneficios para la salud, el trigo sarraceno puede mejorar la salud del corazón, promover la pérdida de peso y ayudar a controlar la diabetes. El trigo sarraceno es una buena fuente de proteínas, fibra y energía. Contiene clorofila y rutina que no tienen otros cereales. El trigo sarraceno también es más rico en minerales, potasio, magnesio, cobre, cromo, zinc, calcio y manganeso que el de otros cultivos. También contiene oligoelementos como boro, yodo, diamante y selenio.

Los principales efectos del trigo sarraceno son antibacterianos, antiinflamatorios y antitusivos. Contiene los 8 aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita como bloques de construcción de nuestras células y para sus principales funciones vitales. Sus proteínas tienen un alto valor biológico, lo que significa que la proteína se puede absorber y asimilar fácilmente en nuestro propio organismo. En comparación con los cereales reales, el trigo sarraceno contiene mucha lisina, un aminoácido muy importante para la salud de la piel, los tejidos y nuestro sistema inmunológico. ¡Es uno de los componentes del colágeno y la queratina! También tiene un índice glucémico bajo, lo que no provoca picos de glucosa en sangre y, por tanto, es apto para diabéticos, niños. El consumo de trigo sarraceno reduce la glucemia en los diabéticos.

Lo anterior es una introducción a los ingredientes principales y sus componentes nutricionales de los cereales para el desayuno. Nuestra línea de producción de cereales puede utilizarlos como ingredientes principales para producir diferentes tipos de cereales para el desayuno orgánicos y de alta calidad. Además, esperamos sinceramente que el artículo sea esclarecedor e informativo para usted.