

Quais são os principais ingredientes e ingredientes nutricionais do café da manhã de cereais?

Introdução detalhada :

A **Linha de Produção de Cereais** pode produzir diversos tipos de café da manhã de cereais, os mais comuns são flocos de milho, aveia, flocos de tâmaras vermelhas, estrelas de creme, etc. As principais matérias-primas do café da manhã de cereais são geralmente milho, arroz, arroz preto, trigo, aveia, trigo sarraceno, etc. Este é um alimento nutritivo e conveniente. O que se segue fala principalmente sobre as principais matérias-primas e componentes nutricionais do café da manhã de cereais.



1. Milho

O milho é rico em açúcares, proteínas, caroteno, progesterona, fósforo, magnésio, potássio, zinco e outros minerais, que são muito benéficos para o condicionamento do organismo. É rico em aminoácidos, que podem promover o metabolismo das células cerebrais e eliminar a amônia dos tecidos cerebrais, que tem o efeito de retardar o envelhecimento. Também tem um bom efeito na prevenção e tratamento da hipertensão, doenças oculares e coronárias, reduzindo a gordura corporal e o colesterol sérico.

2. Arroz

O arroz pode fornecer uma grande quantidade de vitaminas, orizanol, proteínas, antocianinas e outros nutrientes. Pode nutrir o qi, revigorar o baço e o estômago, nutrir a essência e fortalecer a vitalidade, harmonizar os cinco órgãos internos, desobstruir os vasos sanguíneos, melhorar a visão, aliviar a irritabilidade e matar a sede. O efeito do antidiarreico. O arroz também tem efeitos no cuidado da pele. O extrato de arroz é usado como ingrediente principal. É suave e seguro, tem forte efeito clareador, podendo repor a falta de umidade da pele, tornando-a macia, delicada e cheia de elasticidade.

3. Arroz preto

O arroz preto contém proteínas, carboidratos, vitaminas B, vitamina E, cálcio, fósforo, potássio, magnésio, ferro, zinco e outros nutrientes. Olhos e outros efeitos curativos. O consumo regular de arroz preto pode ajudar a prevenir e tratar sintomas como tontura, tontura, anemia, cabelos brancos, doença ocular, fraqueza na cintura e nos joelhos, secura dos pulmões e tosse, prisão de ventre, dificuldade para urinar, deficiência renal e edema, perda de apetite, e fraqueza do baço e estômago.

4. Calor

Os principais componentes do trigo são carboidratos, amido, proteínas, aminoácidos e vitaminas B. Possui alto valor nutricional. Suas principais funções são nutrir o coração, nutrir os rins, harmonizar o sangue e revigorar o baço, além de eliminar problemas, hemostasia e diurese. , O papel dos pulmões. A farinha de trigo tem efeitos de rejuvenescimento da pele, remoção de rugas e sardas. A fibra dietética insolúvel do trigo pode prevenir a constipação e o câncer.

5. Aveia

O conteúdo de proteína, gordura e fibra alimentar na aveia é maior do que em outras culturas de cereais. Pode-se dizer que é o melhor alimento nutritivo com preço integral em cereais, que pode atender às necessidades dietéticas básicas das pessoas contemporâneas. Em comparação com outros grãos, a aveia tem componentes anti-lipídicos, colóides altamente solúveis em água e proteínas nutricionalmente balanceadas. Tem um valor muito importante para melhorar a saúde humana.



6. Trigo mourisco

O trigo sarraceno é rico em nutrição. O conteúdo de proteínas, gorduras, vitaminas e oligoelementos é maior do que os de grãos a granel, como arroz e trigo, e contém clorofila e rutina que outros grãos de cereais não possuem. Ao mesmo tempo, o trigo sarraceno também é rico em minerais. O conteúdo de potássio, magnésio, cobre, cromo, zinco, cálcio e manganês é muito maior do que nas safras de cereais. Ele também contém oligoelementos como boro, iodo, diamante e selênio. Os principais efeitos do trigo sarraceno são antibacterianos, antiinflamatórios, antitússicos e expectorantes. O trigo sarraceno contém flavonóides, que podem resistir com eficácia às bactérias patogênicas. Para pessoas com inflamação respiratória, você pode comer mais trigo sarraceno para aliviar os sintomas. O trigo sarraceno também pode reduzir a gordura e o açúcar no sangue. O trigo sarraceno é rico em cromo, que pode aumentar a atividade da insulina, promover a secreção de insulina humana e prevenir o diabetes.

O texto acima é uma introdução aos ingredientes principais e seus componentes nutricionais dos cereais matinais. A Linha de Produção de Cereais pode utilizá-los como matéria-prima para a

produção de diversos tipos de cereais matinais. Depois de ler o conteúdo acima, espero que seja útil para você.