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 c são flocos de milho, aveia, flocos de tâmaras vermelhas, estrelas de creme, etc. As principais matéria do café da manhã de cereais são geralmente milho, arroz, arroz preto, trigo, aveia, trigo sarraceno, e um alimento nutritivo e conveniente. O que se segue fala principalmente sobre as principais matéria 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 c minerais, que são muito benéficos para o condicionamento do organismo. É rico em aminoácidos, qu podem promover o metabolismo das células cerebrais e eliminar a amônia dos tecidos cerebrais, qu efeito de retardar o envelhecimento. Também tem um bom efeito na prevenção e tratamento da hip 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 outr
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 pe
extrato de arroz é usado como ingrediente principal. É suave e seguro, tem forte efeito clareador, po
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, magn
ferro, zinco e outros nutrientes. Olhos e outros efeitos curativos. O consumo regular de arroz preto p
ajudar a prevenir e tratar sintomas como tontura, tontura, anemia, cabelos brancos, doença ocular, f
na cintura e nos joelhos, secura dos pulmões e tosse, prisão de ventre, dificuldade para urinar, defici
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. F
alto valor nutricional. Suas principais funções são nutrir o coração, nutrir os rins, harmonizar o sangu
revigorar o baço, além de eliminar problemas, hemostasia e diurese. , O papel dos pulmões. A farinh
tem efeitos de rejuvenescimento da pele, remoção de rugas e sardas. A fibra dietética insolúvel do tr
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 cer
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 a
componentes anti-lipídicos, colóides altamente solúveis em água e proteínas nutricionalmente balan
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 do que os de grãos a granel, como arroz e trigo, e contém clorofila e rutina que outros grãos de cere 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 ta contém oligoelementos como boro, iodo, diamante e selênio.

Os principais efeitos do trigo sarraceno são antibacterianos, antiinflamatórios, antitússicos e expecto trigo sarraceno contém flavonóides, que podem resistir com eficácia às bactérias patogênicas. Para p 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, pode aumentar a atividade da insulina, promover a secreção de insulina humana e prevenir o diabet

O texto acima é uma introdução aos ingredientes principais e seus componentes nutricionais dos ce matinais. A Linha de Produção de Cereais pode utilizá-los como matéria-prima para a produção de di tipos de cereais matinais. Depois de ler o conteúdo acima, espero que seja útil para você.