

Quais são os principais ingredientes e nutrientes do café da manhã com cereais?

Introdução detalhada :

Nossa linha de produção de cereais é capaz de fabricar uma ampla variedade de cafés da manhã de cereais. De um modo geral, as opções de café da manhã mais populares incluem, por exemplo, flocos de milho, aveia, flocos de tâmaras vermelhas, cereais Cheerios, etc. Na verdade, os ingredientes originais do café da manhã com cereais são bastante naturais e simples; geralmente são fubá, arroz, arroz preto, trigo, aveia, trigo sarraceno, etc. Não há dúvida de que nossos cereais são uma opção nutritiva e conveniente para o café da manhã, tanto para você quanto para sua família. Além disso, informações perspicazes com mais detalhes são fornecidas a seguir sobre os ingredientes primários de nossos cereais matinais, bem como a fortificação de nutrientes.



1. Milho

O milho é um alimento básico na culinária de todo o mundo. Embora muitas pessoas apreciem o milho, muitas não percebem que ele é, na verdade, uma cultura muito nutritiva.

O milho inteiro é rico em fibras e contém vitamina C, vitaminas B, magnésio, potássio, proteína, caroteno, progesterona, fósforo, zinco e outros minerais. O milho oferece vários benefícios à saúde além de seu conteúdo de vitaminas e minerais. Dependendo da cor, o milho é rico em uma variedade de antioxidantes e compostos vegetais benéficos que protegem contra doenças. Quando seu ente querido come milho, este antioxidante o protege contra a degeneração macular e outras doenças oculares causadas pelo envelhecimento. Além disso, comer milho ajuda a regular o açúcar no sangue. Os diversos nutrientes do milho combinam-se de maneira benéfica para os níveis de açúcar no sangue. Proteínas e fibras equilibram a digestão, o que evita picos e quedas repentinas no açúcar no sangue. O milho é rico em aminoácidos, que podem promover o metabolismo das células cerebrais e eliminar a amônia dos tecidos cerebrais; ao comer milho, seu ente querido consome a quantidade necessária de beta-criptoxantina para diminuir o risco de câncer de pulmão. Tudo em um, o milho pode fornecer o melhor dos dois mundos: comida deliciosa que faz bem à saúde.

2. Arroz

Existem vários benefícios em comer arroz regularmente. Esteja você procurando por um alimento rico em proteínas para sua dieta vegana ou vegetariana ou procurando uma refeição pré-treino incrível, o arroz rico em proteínas é o candidato ideal! O arroz integral e o branco funcionam de várias maneiras para melhorar a saúde geral do seu corpo. O arroz pode fornecer vitaminas ricas, orizanol, proteínas, antocianinas e outros nutrientes. O magnésio do arroz é o componente estrutural dos ossos que auxilia em centenas de reações enzimáticas envolvidas na síntese de DNA e proteínas e é necessário para a condução nervosa e contração muscular adequadas. Como mencionado antes, o arroz é um antiinflamatório natural. Suas propriedades antiinflamatórias ajudam a diminuir a taxa de deposição da placa aterosclerótica dentro das paredes dos vasos sanguíneos. Isso diminui os riscos de doenças cardíacas graves, como ataques cardíacos ou derrames. O arroz é considerado uma ferramenta de cura cosmética e eles confiam nisso. Arroz e água de arroz ainda são um dos ingredientes de beleza mais populares em muitos produtos de clareamento, clareamento e anti-envelhecimento da pele.

3. Arroz proibido

Uma porção de arroz preto também fornece 6% de suas necessidades diárias de ferro, um mineral de que precisamos para manter nosso sangue forte e fornecer oxigênio para nossas células. O arroz preto contém proteínas, carboidratos, vitaminas B, vitamina E, cálcio, fósforo, potássio, magnésio, ferro, zinco e outros nutrientes. Além disso, estudos mostram que os fitoquímicos encontrados no arroz preto reduzem o colesterol LDL (também conhecido como colesterol ruim), que é um contribuinte comum para doenças cardiovasculares, e também reduz o colesterol geral. Comer arroz preto promove a função cerebral saudável: um estudo conduzido na Bulgária descobriu que as antocianinas melhoram o aprendizado e o funcionamento da memória.

4. trigo

O trigo é uma boa fonte de fibras, vitaminas essenciais e minerais. Comer trigo integral refinado e não refinado não é ruim para a saúde, mas o trigo integral é mais saudável porque todos os nutrientes estão intactos. Descobriu-se que o trigo traz vários benefícios à saúde, como redução do risco de diabetes, doenças cardíacas, câncer e obesidade. O trigo também abastece o corpo e é essencial para várias funções corporais. Preparações saudáveis ??de trigo, sem excesso de óleo ou açúcar, não fazem mal à saúde. A redução do risco de doenças cardíacas é esperada ao consumir trigo. Verificou-se que 28 gramas de grãos inteiros por dia podem diminuir o risco de doenças cardíacas. Além disso, a fibra alimentar insolúvel do trigo pode prevenir prisão de ventre e câncer.

5. Aveia

A aveia está entre os grãos mais saudáveis ??do planeta. Eles são um grão inteiro sem glúten e uma grande fonte de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes importantes. Estudos mostram que aveia e farinha de aveia têm muitos benefícios para a saúde. Isso inclui perda de peso, níveis mais baixos de açúcar no sangue e redução do risco de doenças cardíacas. O conteúdo de proteína e fibra alimentar na aveia é maior do que em outras culturas de cereais. Ao comer aveia todos os dias, você pode diminuir seu nível de colesterol total, reduzir o colesterol LDL "ruim" e aumentar seus níveis de colesterol HDL "bom". É melhor escolher variedades de farinha de aveia menos processadas e limitar os açúcares adicionados.



6. Trigo mourisco

O trigo sarraceno é um grão integral altamente nutritivo que muitas pessoas consideram um superalimento. Entre seus benefícios para a saúde, o trigo sarraceno pode melhorar a saúde do coração, promover a perda de peso e ajudar a controlar o diabetes. O trigo sarraceno é uma boa fonte de proteína, fibra e energia. Ele contém clorofila e rutina que outros grãos de cereais não possuem. O trigo sarraceno também é mais rico em minerais, potássio, magnésio, cobre, cromo, zinco, cálcio e manganês do que outras safras. Ele também contém oligoelementos como boro, iodo, diamante e selênio.

Os principais efeitos do trigo sarraceno são antibacterianos, antiinflamatórios e antitússicos. Ele contém todos os 8 aminoácidos essenciais de que nosso corpo necessita como blocos de construção de nossas células e para suas principais funções vitais. Suas proteínas têm alto valor biológico, o que significa que podem ser facilmente absorvidas e assimiladas em nosso próprio corpo. Comparado aos grãos reais, o trigo sarraceno contém muita lisina, um aminoácido muito importante para a saúde da pele, dos tecidos e do sistema imunológico. É um dos componentes do colágeno e da queratina! Possui também baixo índice glicêmico, o que não provoca picos de glicose no sangue e, portanto, é indicado para diabéticos, crianças. O consumo de trigo sarraceno reduz a glicemia em diabéticos.

O texto acima é uma introdução aos ingredientes principais e seus componentes nutricionais dos cereais matinais. Nossa linha de produção de cereais pode usá-los como ingredientes primários para produzir diferentes tipos de cereais matinais de alta qualidade, orgânicos. Além disso, esperamos sinceramente que o artigo seja esclarecedor e informativo para você.