Quais são os principais ingredientes e nutrientes d 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 De um modo geral, as opções de café da manhã mais populares incluem, por exemplo, flocos de mill flocos de tâmaras vermelhas, cereais Cheerios, etc. Na verdade, os ingredientes originais do café da com cereais são bastante naturais e simples; geralmente são fubá, arroz, arroz preto, trigo, aveia, trig sarraceno, etc. Não há dúvida de que nossos cereais são uma opção nutritiva e conveniente para o c manhã, tanto para você quanto para sua família. Além disso, informações perspicazes com mais deta fornecidas a seguir sobre os ingredientes primários de nossos cereais matinais, bem como a fortifica nutrientes.

1. Milho

O milho é um alimento básico na culinária de todo o mundo. Embora muitas pessoas apreciem o mil 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, caro progesterona, fósforo, zinco e outros minerais. O milho oferece vários benefícios à saúde além de se

conteúdo de vitaminas e minerais. Dependendo da cor, o milho é rico em uma variedade de antioxid
compostos vegetais benéficos que protegem contra doenças. Quando seu ente querido come milho,
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
milho combinam-se de maneira benéfica para os níveis de açúcar no sangue. Proteínas e fibras equil
digestão, o que evita picos e quedas repentinas no açúcar no sangue. O milho é rico em aminoácidos
podem promover o metabolismo das células cerebrais e eliminar a amônia dos tecidos cerebrais; ao
milho, seu ente querido consome a quantidade necessária de beta-criptoxantina para diminuir o risc
câncer de pulmão. Tudo em um, o milho pode fornecer o melhor dos dois mundos: comida deliciosa
bem à saúde.

2. Arroz

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

3. Arroz proibido

Uma porção de arroz preto também fornece 6% de suas necessidades diárias de ferro, um mineral d
precisamos para manter nosso sangue forte e fornecer oxigênio para nossas células. O arroz preto c
proteínas, carboidratos, vitaminas B, vitamina E, cálcio, fósforo, potássio, magnésio, ferro, zinco e out
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 doenç
cardiovasculares, e também reduz o colesterol geral. Comer arroz preto promove a função cerebral s
um estudo conduzido na Bulgária descobriu que as antocianinas melhoram o aprendizado e o funcio
da memória.

4. trigo

O trigo é uma boa fonte de fibras, vitaminas essenciais e minerais. Comer trigo integral refinado e nã
refinado não é ruim para a saúde, mas o trigo integral é mais saudável porque todos os nutrientes es

intactos. Descobriu-se que o trigo traz vários benefícios à saúde, como redução do risco de diabetes, cardíacas, câncer e obesidade. O trigo também abastece o corpo e é essencial para várias funções co Preparações saudáveis de trigo, sem excesso de óleo ou açúcar, não fazem mal à saúde. A redução d de doenças cardíacas é esperada ao consumir trigo. Verificou-se que 28 gramas de grãos inteiros por podem diminuir o risco de doenças cardíacas. Além disso, a fibra alimentar insolúvel do trigo pode p 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 gra fonte de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes importantes. Estudos mostram que aveia e farinh aveia têm muitos benefícios para a saúde. Isso inclui perda de peso, níveis mais baixos de açúcar no redução do risco de doenças cardíacas. O conteúdo de proteína e fibra alimentar na aveia é maior do outras culturas de cereais. Ao comer aveia todos os dias, você pode diminuir seu nível de colesterol t reduzir o colesterol LDL "ruim" e aumentar seus níveis de colesterol HDL "bom". É melhor escolher va 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 superal Entre seus benefícios para a saúde, o trigo sarraceno pode melhorar a saúde do coração, promover a de peso e ajudar a controlar o diabetes. O trigo sarraceno é uma boa fonte de proteína, fibra e energ contém clorofila e rutina que outros grãos de cereais não possuem. O trigo sarraceno também é mai

minerais, potássio, magnésio, cobre, cromo, zinco, cálcio e manganês do que outras safras. Ele tamb contém oligoelementos como boro, iodo, diamante e selênio.

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

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