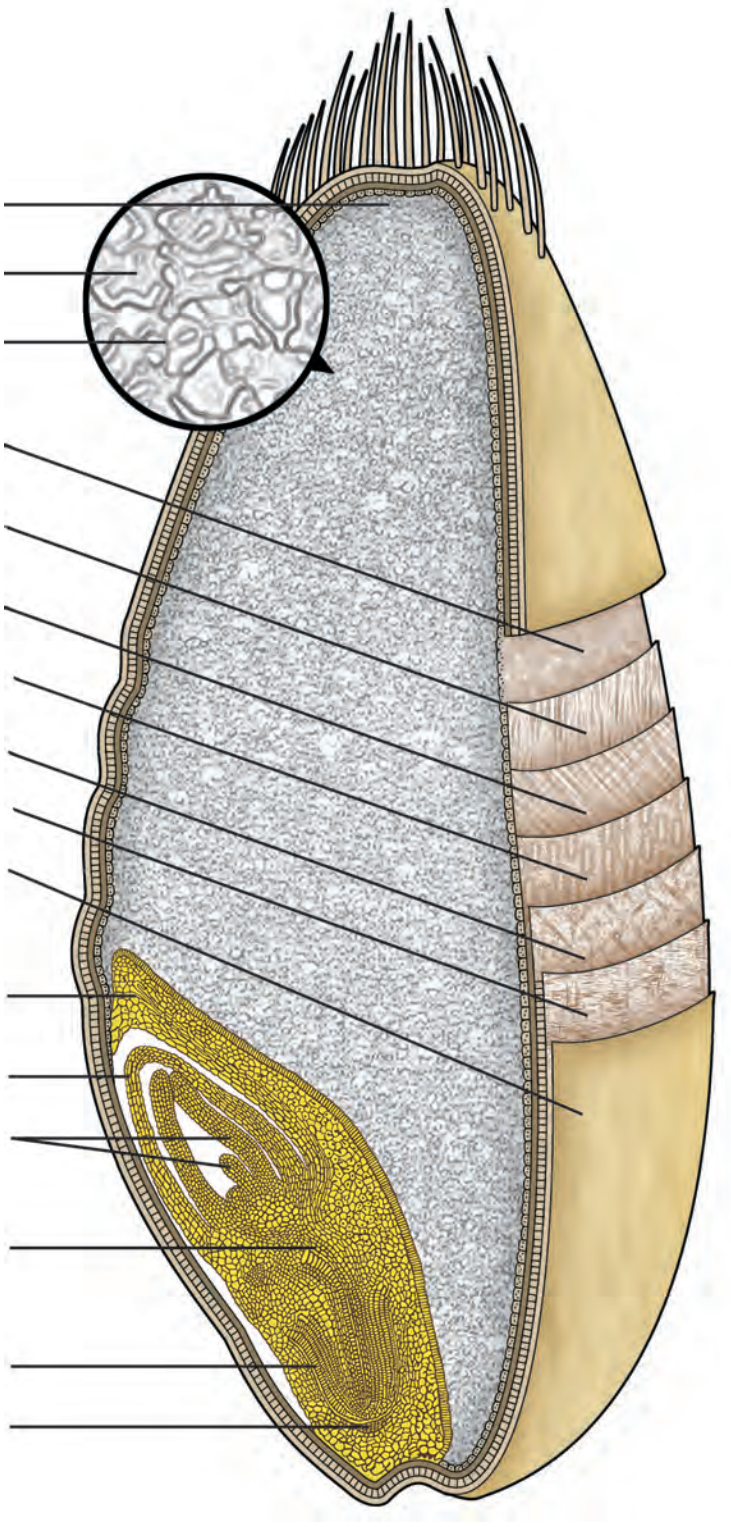
نواة حبة القمح

يُعتبر القمح الذي بدأ إستخدامه في الحياة اليومية منذ القدم عنصراً أساسياً في الأطعمة التي يتناولها الناس في كافة أنحاء العالم. الخبز، الباستا (الذي هو ضرب من المعكرونة)، العصائبية (وهي نوع من المعكرونة)، السريال الذي يتم تناوله في الصباح، المعجنات والفطائر، الكعكات والبسكويتات ما هي إلا أمثلة لبعض المنتجات التي يتم صنعها من القمح. يستعمل القمح أيضاً في تحضير جميع أنواع العلف الحيواني.

تعتبر نواة حبة القمح المتكونة من طبقة النخالة الخارجية، السويداء والبِزرة مخزناً للمواد المغذّية الضرورية للنظام الغذائي الصحي. وهي غنية خاصةً بالثيامين وحامض النيكوتين والريبوفلافين الذين يحتوون على فيتامين ب.



مقطع طولي من حبة القمح

تقوم بلدان عديدة بتقوية دقيق القمح وذلك بإضافة المواد المغذّية إليه كالحديد وحامض الفوليك لكي تزيد الفائدة الغذائية المنتجة من تناول منتجات الحبوب.

يبقى القمح عنصراً أساسياً للحصول على النسبة القصوى من المواد المغذّية الضرورية للنظام الغذائي وذلك بسبب فوائده الصحية الكثيرة وإستعمالاته المتعددة. قامت دول عديدة ومن ضمنها كندا بإعتبار منتجات الحبوب مجموعة غذائية ضرورية للتغذية الصحية والسليمة.

السويداء :

تمثل السويداء والتي هي المصدر لإنتاج الدقيق الأبيض ما يقارب ٨٣% من نواة الحبة. تحتوي السويداء نسبة إلى المواد المغذّية المتوفرة في نواة الحبة الكاملة على ما يقارب:

- ٧٠ ـ ٧٥ % من البروتين
- ٤٣% من حامض البانتوثينيك
- ٣٢% من الريبوفلافين
- ١٢% من حامض النيكوتين
- ٦% من البيرودوكسين
- ٣% من الثيامين

تحتوي منتجات الدقيق المقوي على كميات إضافية من الريبوفلافين، حامض النيكوتين والثيامين ويتم إضافة كل من حامض الفوليك والحديد بكميات مساوية أو أكثر للكميات المستخدمة في القمح الكلي - يتم إضافة هذه الكميات حسب صيغة مبنية على إحتياجات الناس لهذه المواد المغذّية.

النخالة :

تمثل النخالة ما يقارب ١٤,٥% من نواة الحبة. النخالة متوفرة في دقيق القمح الكلي ويتم إزالتها وإستعمالها في علف الحيوان والدواجن. تحتوي النخالة وبضمنها المادة السلولوزية الغير قابلة للهضم نسبة إلى المواد المغذّية المتوفرة في نواة الحبة الكاملة على:

- ٨٦% من حامض النيكوتين
- ٧٣% من البيرودوكسين
- ٥٠% من حامض البانتوثينيك
- ٤٢% من الريبوفلافين
- ٣٣% من الثيامين
- ١٩% من البروتين

كافة المواد المغذّية التي ذكرناها متوفرة أيضاً في العلف الحيواني وعلف الدواجن. تقوم المادة السلولوزية للنخالة في النظام الغذائي للإنسان بالمساعدة في إسراع سير الغذاء عبر القناة الهضمية .

البِزرة :

تمثل البِزرة ما يقارب من ٢,٥% من نواة الحبة. يتم عادة إزالة الجنين، أو الجزء المتبرعم من البذرة لإحتوائها على الدهون التي تقلل من حياة الدقيق. بِزرة القمح متوفرة أيضاً بشكل مستقل كغذاء بشري. وتُضاف أيضاً إلى العلف الحيواني وعلف الدواجن. تحتوي البِزرة نسبة إلى المواد المغذّية المتوفرة في نواة الحبة الكاملة على:

- ٦٤% من الثيامين
- ٢٦% من الريبوفلافين
- ٢١% من البيرودوكسين
- ٨% من البروتين
- ٧% من حامض البانتوثينيك
- ٢% من حامض النيكوتين

CEREALS CANADA

www.cerealscanada.ca

ARABIC VERSION