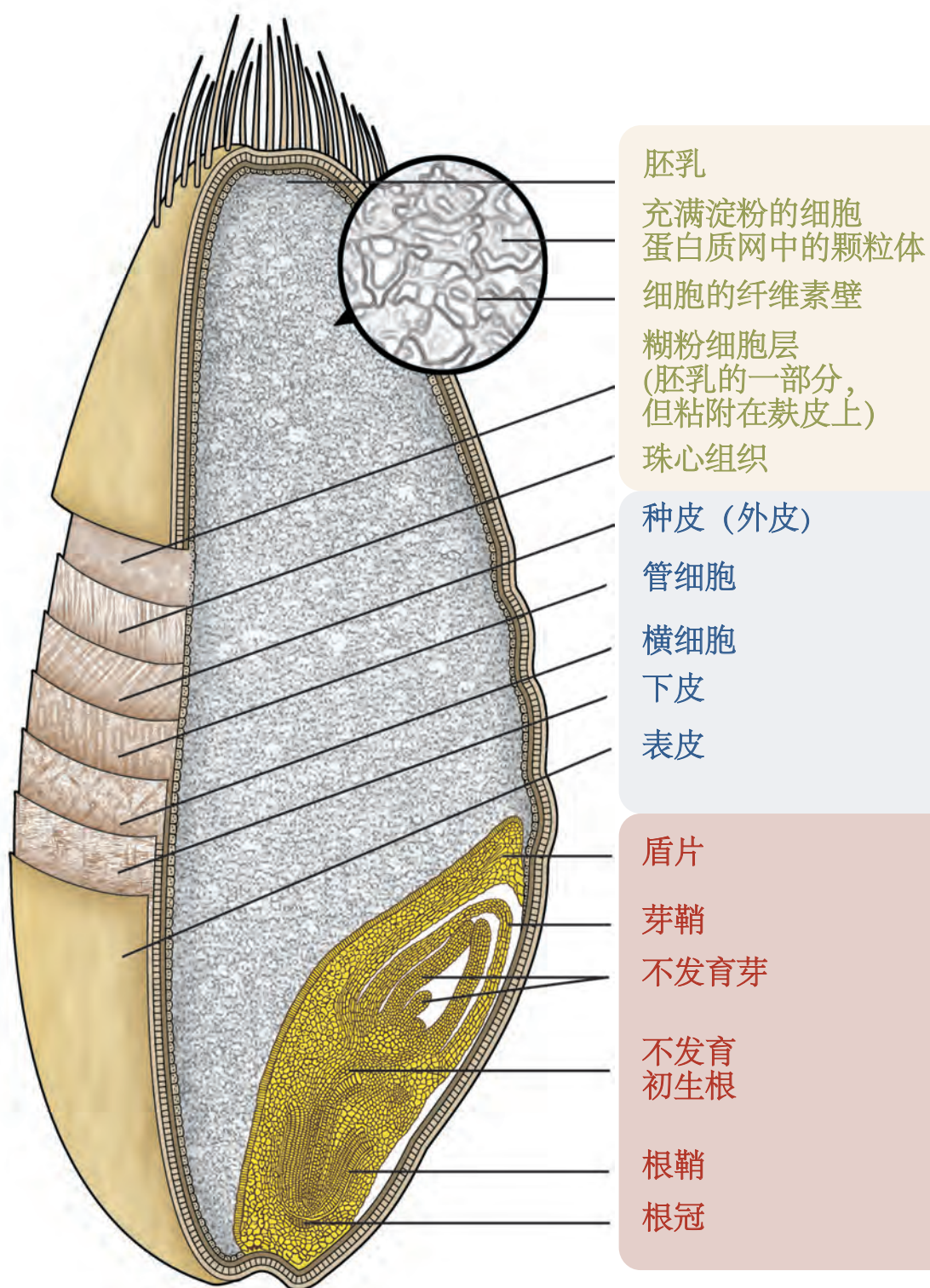


小麦的籽粒

小麦是人类最早种植的谷物之一，作为世界各地食品中的主要原料已有很长的历史。用小麦制成的食品很多，如面包、通心粉、面条、早餐麦片、糕点、蛋糕和饼干。小麦也用于各类动物饲料中。

小麦籽粒由麸皮、胚乳和胚芽构成。它是健康饮食所需营养物的贮藏室，富含B族维生素，其中包括维生素B1、烟酸和维生素B2。



小麦籽粒的纵剖面图

为了进一步提高从食用谷物制品中获得的营养效益，许多国家通过添加含铁和叶酸的微量营养元素对面粉进行强化处理。

诸多的健康效益及其广泛的用途使小麦在当代饮食最佳营养组合中成为普遍、重要和必不可少的食品原材料。包括加拿大在内的若干国家已将谷物制品列为健康饮食中必需的食品族。

胚乳:

胚乳占籽粒总量的83%，是小麦面粉的来源。胚乳中的营养成分在籽粒营养成分总量中所占的比例如下：

- 70-75% 的蛋白质
- 43% 的泛酸
- 32% 的维生素B2
- 12% 的烟酸
- 6% 的维生素B6
- 3% 的维生素B1

强化面粉制品中含有额外添加的营养元素，从而使其中维生素B2、烟酸、维生素B1、铁和叶酸的含量达到或超过整麦的水平。强化配方的依据是这些营养元素的大众需要量。

麸皮:

麸皮占籽粒总量的14.5%。全粉中含有麸皮。脱下的麸皮通常用作牲畜或家禽饲料。除了不可消化的纤维，麸皮中的营养成分在整粒营养成分总量中所占的比例如下：

- 86% 的烟酸
- 73% 的维生素B6
- 50% 的泛酸
- 42% 的维生素B2
- 33% 的维生素B1
- 19% 的蛋白质

牲畜和家禽饮料中含有上列的所有营养元素。在人类饮食中，麸皮的纤维素有助于加快食物在消化道中的通过速度。

胚芽:

胚芽占籽粒总重的2.5%。由于籽粒的胚，或者说是种子的发芽部位所含的脂肪会缩短面粉的储藏限期，因此通常需要将其去除。除掉的胚芽可成为人类的食品，亦可成为牲畜或家禽饲料的原料。胚芽中的营养成分在整粒营养成分总量中所占的比例如下：

- 64% 的维生素B1
- 26% 的维生素B2
- 21% 的维生素B6
- 8% 的蛋白质