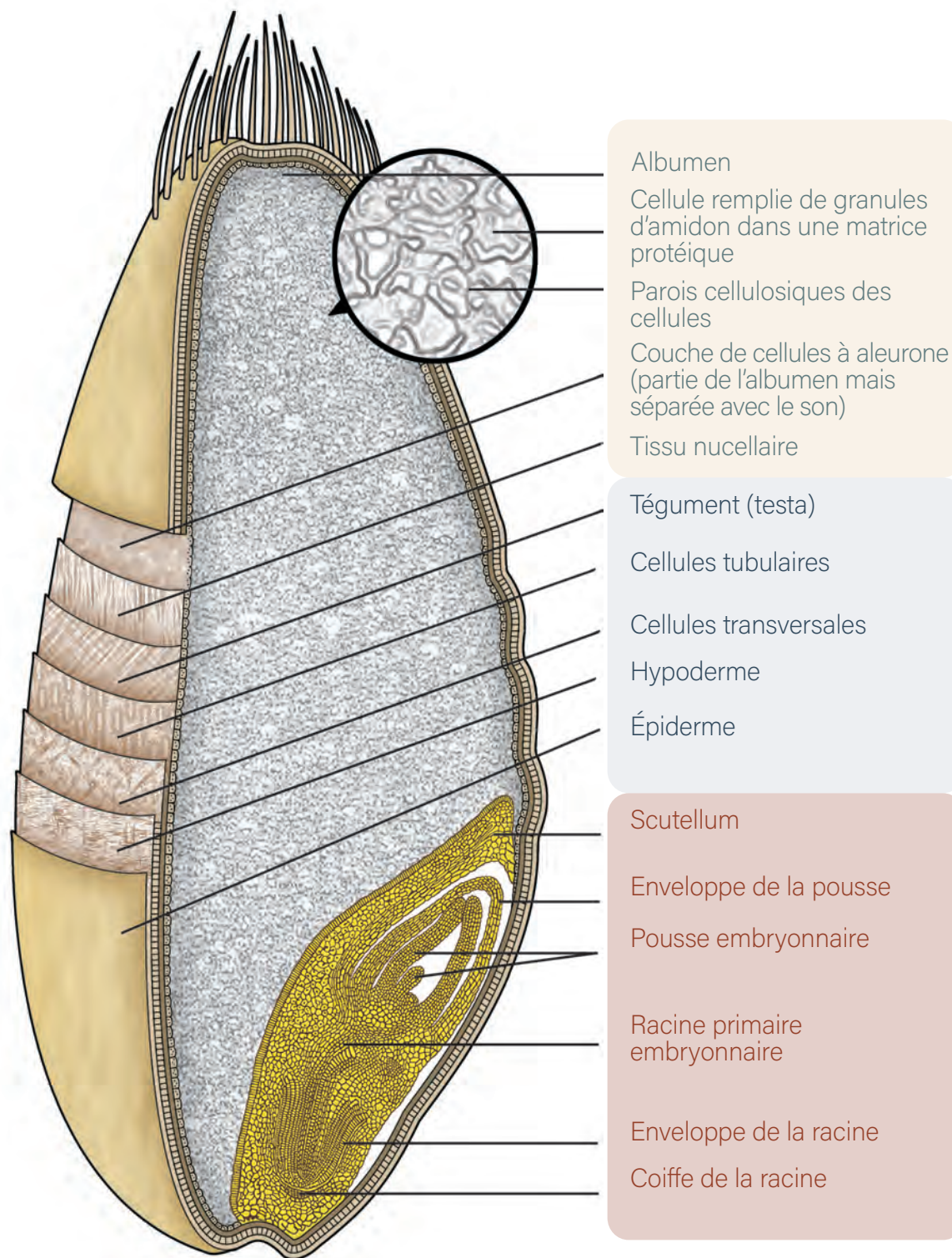


# Un grain de blé

Ayant été l'une des premières céréales à être cultivées par les humains, le blé est depuis longtemps un ingrédient essentiel des aliments consommés à travers le monde. Le pain, les pâtes, les nouilles, les céréales pour petit déjeuner, les pâtisseries, les gâteaux et les biscuits ne sont que quelques-uns des produits fabriqués à partir du blé. Le blé est également utilisé dans tous les types d'aliments pour animaux.

Le grain de blé, composé de la couche externe de son, de l'albumen et du germe, constitue une réserve de nutriments nécessaires dans un régime alimentaire sain. Il est particulièrement riche en thiamine, niacine et riboflavine, des vitamines du groupe B.



*Coupe longitudinale d'un grain de blé*

Dans de nombreux pays, la farine de blé est enrichie à l'aide de micronutriments dont le fer et l'acide folique afin d'améliorer les bienfaits nutritionnels de la consommation de produits à base de céréales.

Avec ses nombreux avantages en matière de santé et applications à l'utilisation finale, le blé reste un ingrédient apprécié, important et nécessaire pour optimiser la qualité nutritionnelle des régimes alimentaires contemporains. Plusieurs pays, dont le Canada, considèrent les produits à base de céréales comme étant un groupe d'aliments essentiel pour une alimentation saine.

## Albumen:

L'albumen représente environ 83 % du grain. Il est la source de la farine blanche. Parmi l'ensemble des nutriments disponibles dans le grain complet, l'albumen contient environ :

- 70 à 75 % des protéines
- 43 % de l'acide pantothénique
- 32 % de la riboflavine
- 12 % de la niacine
- 6 % de la pyridoxine
- 3 % de la thiamine

Les produits à base de farine enrichie contiennent des quantités supplémentaires de riboflavine, de niacine et de thiamine ajoutées, plus du fer et de l'acide folique en quantités égales ou supérieures à celles du blé complet, selon une formule établie sur la base des besoins les plus répandus en ces nutriments.

## Son:

est inclus dans la farine de blé complète ou est souvent retiré et utilisé dans les aliments pour animaux et volailles. Parmi l'ensemble des nutriments disponibles dans le grain complet, le son, en plus de la cellulose non digestible, contient environ :

- 86 % de la niacine
- 73 % de la pyridoxine
- 50 % de l'acide pantothénique
- 42 % de la riboflavine
- 33 % de la thiamine
- 19 % des protéines

Tous ces nutriments sont également disponibles dans les aliments pour animaux et volailles. Dans l'alimentation humaine, la cellulose contenue dans le son tend à accélérer le passage des aliments à travers le tube digestif.

## Germe:

Le germe représente environ 2,5 % du grain. L'embryon, partie de la graine qui produit la pousse, est généralement retiré car il contient des matières grasses qui limitent la durée de conservation des farines. Le germe de blé est disponible en tant que tel comme aliment humain. Il est également ajouté aux aliments pour animaux et volailles. Parmi l'ensemble des nutriments disponibles dans le grain complet, le germe contient environ :

- 64 % de la thiamine
- 26 % de la riboflavine
- 21 % de la pyridoxine
- 8 % des protéines
- 7 % de l'acide pantothénique
- 2 % de la niacine