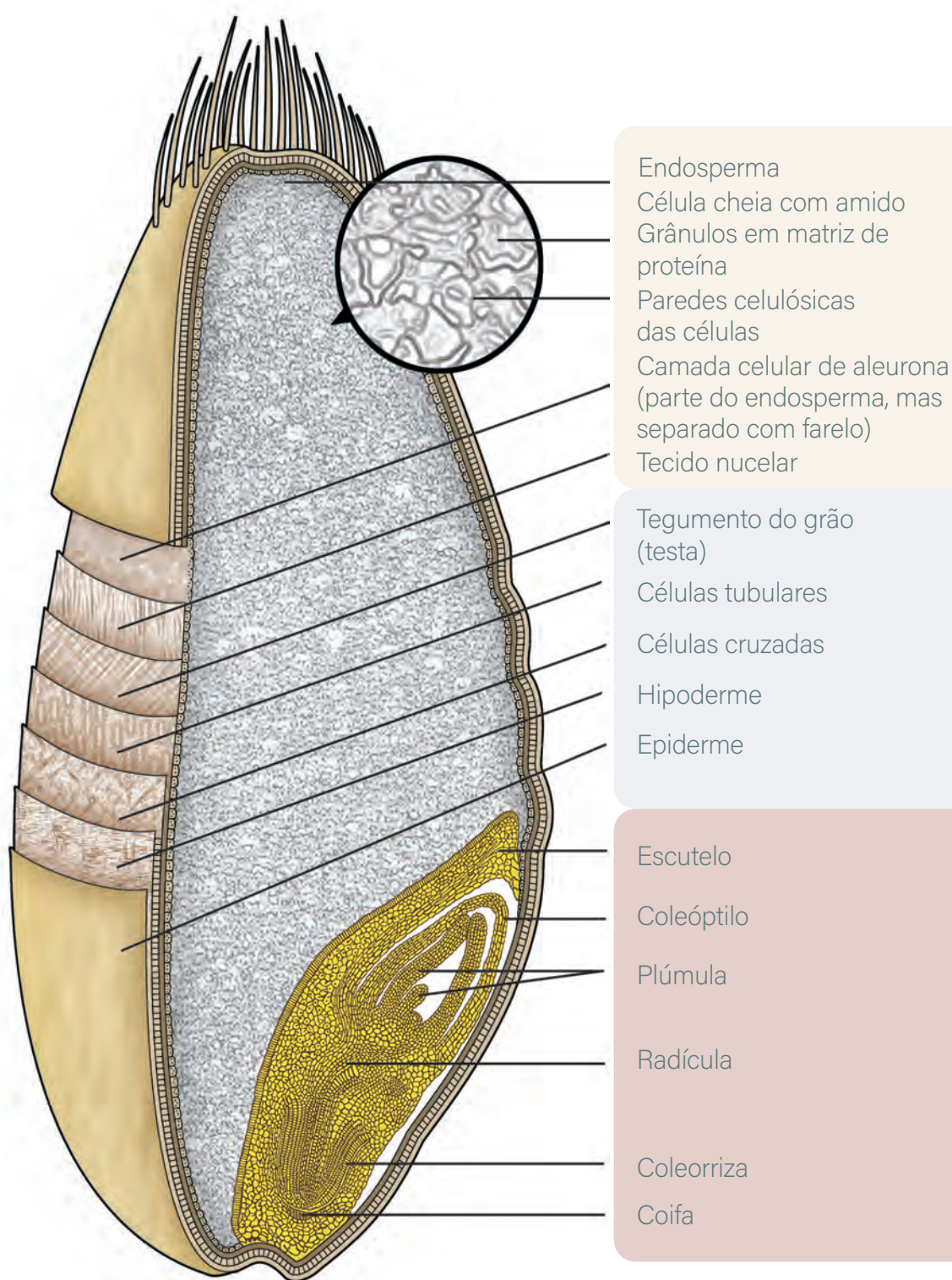


Um grão de trigo

Um dos primeiros grãos a ser domesticado pelos seres humanos, o trigo é há muito tempo o ingrediente mais importante em alimentos consumidos no mundo inteiro. Pães, massas, cereais matinais, tortas, bolos e biscoitos são apenas alguns dos produtos feitos com trigo. Ele também é usado em todos os tipos de ração animal.

O grão do trigo, composto pela camada externa de farelo, o endosperma e o germe, é um depósito de nutrientes necessários para uma dieta saudável. É particularmente rico de vitaminas do grupo B, como tiamina, niacina e riboflavina.



Corte longitudinal do grão de trigo

Muitos países reforçam a farinha de trigo com micronutrientes, incluindo ferro e ácido fólico, para aumentar ainda mais os benefícios nutritivos derivados do consumo de produtos à base de grãos.

Com suas várias vantagens para a saúde e aplicações de uso final, o trigo permanece um ingrediente popular e importante, necessário para a obtenção de uma nutrição ideal nas dietas atuais. Vários países, incluindo o Canadá, identificaram os produtos à base de grãos como um grupo alimentar essencial para uma alimentação saudável.

Endosperma:

O endosperma representa cerca de 83% do grão. Ele representa a origem da farinha branca. Dos nutrientes disponíveis no grão integral, o endosperma contém cerca de:

- 70 a 75% da proteína
- 43% do ácido pantotênico
- 32% da riboflavina
- 12% da niacina
- 6% da piridoxina
- 3% da tiamina

Produtos farináceos enriquecidos contêm quantidades adicionais de riboflavina, niacina e tiamina, mais ferro e ácido fólico em quantidades iguais ou superiores ao trigo integral, de acordo com uma fórmula estabelecida com base nas necessidades populares desses nutrientes.

Farelo:

O farelo representa cerca de 14,5% do grão. Ele está incluído no trigo integral e é retirado e usado com frequência em alimentação animal ou para galinhas. Dos nutrientes disponíveis no grão integral, o farelo, além de material celulósico não digerível, contém aproximadamente:

- 86% da niacina
- 73% da piridoxina
- 50% do ácido pantotênico
- 42% da riboflavina
- 33% da tiamina
- 19% da proteína

Todos esses nutrientes também estão disponíveis em rações para animais e galinhas. Na dieta humana, o material celulósico do farelo tende a acelerar a passagem dos alimentos pelo trato digestivo.

Germe (embrião):

O germe (embrião) representa cerca de 2,5% do grão. O embrião, ou broto do grão, normalmente é removido porque contém uma gordura que limita o prazo de validade das farinhas. O germe de trigo é disponível separadamente como um alimento humano. Também é adicionado a rações para animais ou galinhas. Dos nutrientes no grão integral, o germe contém cerca de:

- 64% da tiamina
- 26% da riboflavina
- 21% da piridoxina
- 8% da proteína
- 7% do ácido pantotênico
- 2% da niacina