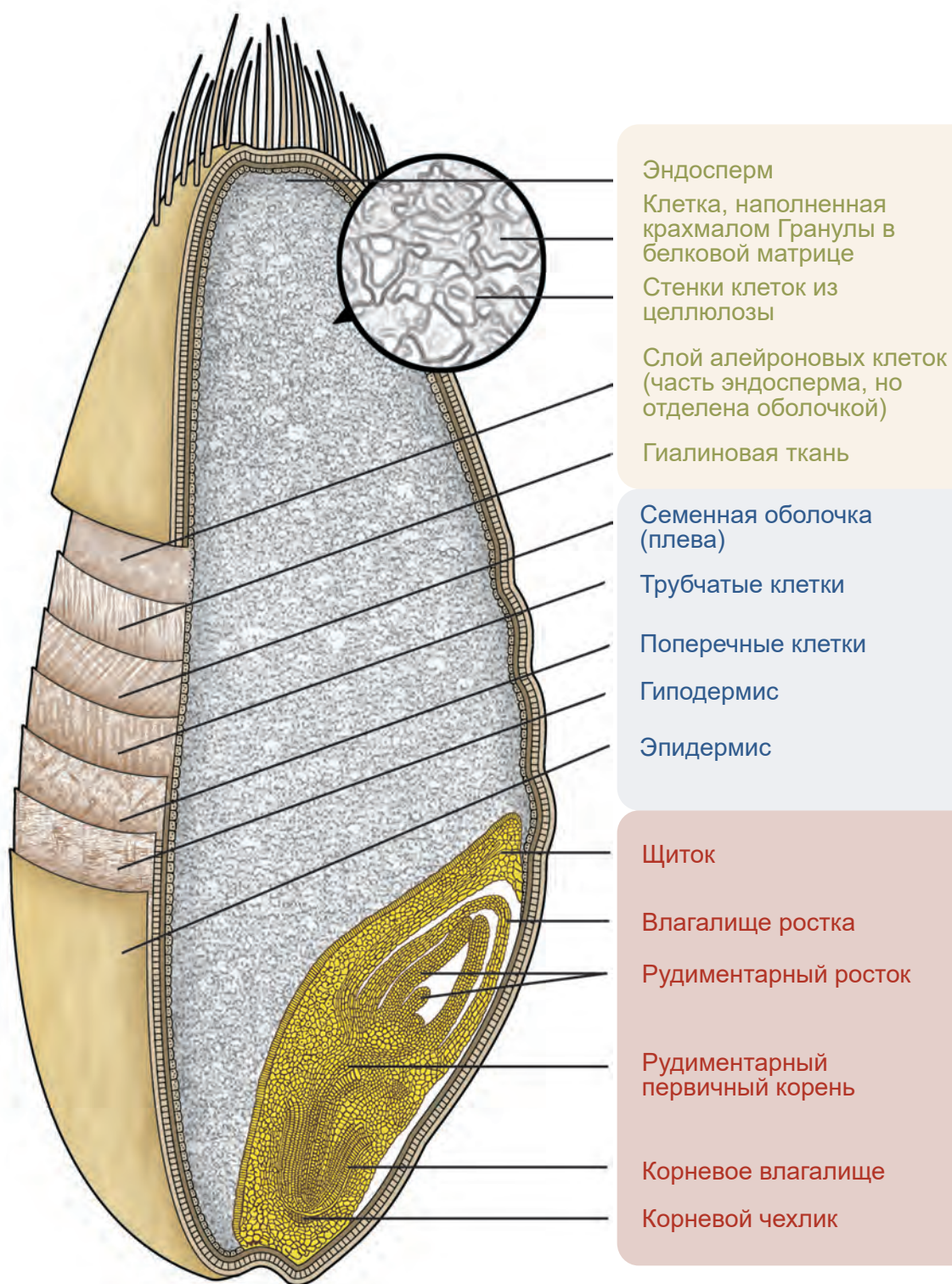


Зерно пшеницы

Являясь одним из первых злаков, культивируемым человеком, пшеница давно стала основным ингредиентом различных кулинарных блюд во всем мире. Хлеб, макаронные изделия, блюда из зернового продукта для завтрака, кондитерские изделия, торты и печенье – далеко не полный перечень продуктов, изготавливаемых из пшеницы. Пшеница также используется во всех типах кормов для животных.

Зерно пшеницы, состоящее из внешней оболочки, эндосперма и зародыша, является хранилищем питательных веществ, необходимых в здоровом рационе. Пшеница особенно богата витаминами группы В, тиамин, ниацином и рибофлавином.



Продольное сечение зерна пшеницы

Во многих странах осуществляется обогащение пшеничной муки питательными микроэлементами, включая железо и фолиевую кислоту, способствующих повышению питательной ценности зерновых продуктов.

Благодаря большому количеству качеств, положительно влияющих на здоровье, и разнообразию приготавливаемых из нее блюд, пшеница остается популярным и важным ингредиентом, необходимым для достижения оптимальных результатов питания в современном рационе. Некоторые страны, включая Канаду, выделили зерновые продукты в качестве пищевой группы, необходимой для здорового питания.

Эндосперм:

Эндосперм составляет около 83% от всего зерна. Он является источником пшеничной муки высшего сорта. От общего количества веществ, имеющихся в цельном зерне, в эндосперме содержится около:

- 70–75% белка
- 43% витамина В3 (пантотеновой кислоты)
- 32% рибофлавина
- 12% ниацина
- 6% витамина В6 (пиридоксина)
- 3% тиамина

Обогащенные мучные изделия содержат добавочное количество рибофлавина, ниацина и тиамина, а также железо и фолиевые кислоты в количествах, равных или превышающих их содержание в цельном зерне – в соответствии с формулой, выведенной на основе типовых потребностей в этих питательных веществах.

Оболочка (Отруби):

Отруби составляют около 14,5% от всего зерна. Они являются составной частью муки из цельного зерна и часто удаляются и используются в кормах для животных и домашней птицы. От общего количества веществ, имеющихся в цельном зерне, в отрубях, помимо трудноперевариваемой клетчатки, содержится около:

- 86% ниацина
- 73% витамина В6 (пиридоксина)
- 50% витамина В3 (пантотеновой кислоты)
- 42% рибофлавина
- 33% тиамина
- 19% белка

Все эти питательные вещества имеются в кормах для животных и домашней птицы. Наличие клетчатки, содержащейся в отрубях, в человеческом рационе способствует ускорению прохождения пищи через систему пищеварения.

Зародыш:

Зародыш составляет около 2,5% от всего зерна. Зародыши или проращиваемые части обычно удаляются, так как в них содержится жир, ограничивающий срок годности муки. Отдельно зародыши зерен пшеницы используются в качестве продуктов питания человека. Они также добавляются в корма для животных и домашней птицы. От общего количества веществ, имеющихся в цельном зерне, в зародыше содержится около:

- 64% тиамина
- 26% рибофлавина
- 21% витамина В6 (пиридоксина)
- 8% белка
- 7% витамина В3 (пантотеновой кислоты)
- 2% ниацина