

Aplicación de cereales en alimentos de nutrición deportiva en China?1?

Los atletas, entusiastas del ejercicio físico, etc. a menudo consumen mucha energía física durante el ejercicio, y necesitan consumir alimentos de nutrición deportiva para restaurar sus funciones físicas. Grano es un término general para el arroz, el trigo, el mijo, la soja y otros granos diversos, y es rico en nutrientes.

[máquina de secado por microondas](#)



Algunos cereales también contienen ciertos ingredientes especiales para el cuidado de la salud o sustancias activas que tienen un gran potencial para la aplicación del procesamiento de alimentos con nutrición deportiva. Este documento presenta los tipos, el valor nutricional y los efectos en la salud de los cereales, y resume el estado de aplicación de los cereales en alimentos de nutrición deportiva en China, y proporciona una referencia importante para promover el desarrollo de la industria de alimentos de nutrición deportiva de cereales. [Equipos para la fabricación de barras de cereales.](#)

Con la mejora continua del nivel de vida, los cereales se han convertido en los principales bienes de consumo de la dieta diaria de las personas. De acuerdo con los datos del Centro Nacional de Intercambio de Granos, se vendieron todo tipo de granos y petróleo a través de la plataforma nacional de comercio electrónico de granos de 78.172 millones de toneladas, un incremento anual del 102,9%, y la facturación fue de 136.420 millones de yuanes, un incremento anual del 61%. Los cereales se dividen en alimentos básicos y granos variados, pero la mayoría de las personas siguen consumiendo alimentos básicos como sus principales compras, mientras que los cereales diversos son relativamente

bajos en consumo debido a su sabor y otras razones.

De hecho, algunos cereales son significativamente mejores que los alimentos básicos en términos de nutrientes. La última versión de las directrices dietéticas de China también mencionó que es necesario prestar atención a la combinación razonable de grosor, que a menudo ingiere algunos granos diversos, lo cual es beneficioso para la salud del cuerpo humano. Los estudios han demostrado que los cereales son ricos en nutrientes y pueden utilizarse como materias primas para la producción de alimentos de nutrición deportiva.

Este documento presenta los tipos de cereales, el valor nutricional y los beneficios para la salud, y analiza el estado de aplicación de los cereales en alimentos de nutrición deportiva, y proporciona una referencia para enriquecer la variedad de alimentos de nutrición deportiva de grano.

Los granos incluyen arroz, trigo, mijo, soya y otros granos misceláneos, entre ellos: cebada, sorgo, avena, trigo sarraceno, semilla de coix, y frijol, frijol mungo, frijol rojo, frijol rojo, frijol rojo, frijol rojo, frijol negro, etc. Los cereales se caracterizan por temporadas de crecimiento cortas, siembras extensas y, en general, ricas en nutrientes. China tiene abundantes recursos de granos y puede dividirse en cuatro categorías según las variedades: cereales, frijoles misceláneos y aceites.

El contenido de proteínas de los cereales oscila entre el 8% y el 12%, pero también hay algunas variedades que alcanzan aproximadamente el 20%, como los frijoles rojos y el sésamo. La mayoría de los granos de cereal tienen un contenido relativamente alto de proteínas en la capa externa, pero generalmente comemos arroz y harina que se han eliminado de la piel exterior, y el contenido de proteínas se reduce considerablemente. Por lo tanto, en la dieta diaria, se deben mezclar o comer diferentes variedades de alimentos con carne y carne para aumentar el valor fisiológico y el valor de utilización de la proteína de cereal.

El contenido de grasa de los cereales es relativamente bajo, aproximadamente del 2% al 4%, pero el contenido de grasa de los cereales aceitosos es generalmente alto. Por ejemplo, el contenido de grasa de los frijoles negros es del 15.9%, mientras que el contenido de grasa del sésamo es del 46.1%, que es casi el 50%. La grasa de los cereales se encuentra principalmente en aleurona y embriones de grano, en su mayoría ácidos grasos insaturados, y una pequeña cantidad de fosfolípidos. La mayoría de los carbohidratos en los cereales son principalmente almidón. A excepción de los frijoles negros, que son 33.6% y los cereales a base de aceite, la mayoría de los cereales contienen más del 60% de carbohidratos.

Además, las vitaminas y oligoelementos en los cereales también son muy altos. Entre ellos, las vitaminas B contienen niveles más altos de vitaminas B1, B2 y niacina, y algunos cereales también contienen más vitamina E. El calcio, el fósforo y el hierro son los principales oligoelementos en los cereales. El contenido de estos oligoelementos generalmente

puede alcanzar el 1%.

La nutrición cree que la mejor dieta es en realidad una dieta equilibrada. Lo mismo ocurre con la ingesta de alimentos. Comer solo arroz y harina de trigo no cumple con el principio de una dieta equilibrada. Por lo tanto, sobre esta base, algunos alimentos variados, como el mijo, el alforfón, el sorgo, la avena, etc., se utilizan en la dieta para lograr la comida. El balance

Además, los cereales, especialmente los cereales, contienen nutrientes especiales como potasio, calcio, vitamina E, ácido fólico y bioflavonoides, que también hacen que el grano sea más nutritivo.