

پودر جوانه گندم می تواند به عنوان یک افزودنی غذایی و یک جایگزین سالم برای آرد سوخاری در کوفته ، کتلت و نان باشد یا همراه با ماست، انواع نوشیدنی، سالاد، سوپ و ... مصرف شود.



ویتامین E و اسیدهای چرب حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان هستند که تصور می شود رادیکال های آزاد را کاهش می دهد که می تواند در جلوگیری از پیری زودرس موثر باشد. سایر مزایای بالقوه سلامتی مرتبط با جوانه گندم و دانه گندم کامل کاهش خطر بیماری های قلبی است. اکنون نمی توانیم ادعا کنیم که خوردن جوانه گندم خوشمزه کنید منع جوانی است ، اما یک روش ساده و خوشمزه برای افزودن ویتامین ها ، اسیدهای چرب و فیبر به رژیم غذایی است.

شما می توانید این جوانه گندم را به دستور نان مورد علاقه خود اضافه کنید تا مواد مغذی ، طعم و بافت آن اضافه شود.

پودر جوانه گندم

جوانه گندم قلب مغذی دانه گندم است. این پوسته های خوشمزه شامل بسیاری از مواد مغذی مانند فولات ، ویتامین E و تیامین هستند. قسمت خوراکی دانه گندم از سه قسمت تشکیل شده است: سبوس گندم ، جوانه و آندوسپرم. آرد سفید فقط از آندوسپرم نشاسته ای ایجاد می شود و فاقد فیبر سبوس و مواد مغذی خوشمزه جوانه است. جوانه گندم حاوی ویتامین ها و مواد معدنی مانند فولات ، فسفر ، منیزیم ، آهن ، ویتامین E ، تیامین و روی است. همچنین حاوی فیبر غذایی است که می تواند به کنترل سطح قند خون و اسیدهای چرب ضروری کمک کند.