

بین‌استار



سبوس چند غله

جو نیز از غلات دیگری است که سبوس آن خواص فوق العاده ای دارد. سبوس جو نیز حاوی مقدار قابل توجهی فیبر خوراکی، پروتئین و سلنیوم است.

سبوس برنج، یکی از محصولات فرعی در صنعت آسیاب برنج بوده و غنی از مواد مغذی مانند اوریزانول ها، توکوفرول ها، توکوترینول ها، فیتواسترول ها و فیبرهای رژیمی می باشد. سبوس برنج یک منبع غنی از پروتئین ها، ویتامین ها، فیبرها و آنتی اکسیدان ها بوده و خواص و فواید سلامتی متعددی دارد.

بهترین روش مصرف :

با اضافه کردن به ماست، شیرداغ، قهوه و نسکافه می توانید میل نمایید.

در زمان جوش خوردن برنج به ازای هر نفر یک ساشه سبوس چند دکترینز اضافه شده تا ضعف برنج را جبران کند.

در زمان جوش خوردن انواع خورشت جهت لعابدار شدن نیز می توان به ازای هر نفر یک ساشه سبوس چند غله دکترینز اضافه نمایید.

انسان ها هزار سال است که از غلات بعنوان یک ماده غذایی استفاده می کنند. غلات در بسیاری از کشورها در سرتاسر دنیا غذای اصلی محسوب می شوند. بخش اعظم ارزش غذایی غلات در سبوس آن نهفته است. سبوس، پوسته سفت روی دانه های غلات است که علاوه بر بسیاری از خواص متنوع به دلیل غیرمحلول بودن به تسهیل فرآیند گوارش غذا کمک میکند و در پیشگیری از یبوست موثر است.

سبوس گندم به دلیل آنکه منبع غنی از فیبر خوراکی و انواع املاح معدنی و ویتامین هاست، خواص تغذیه ای فوق العاده ای دارد. مطالعات حاکی از آن است که دریافت مقادیر بالایی از فیبر غلات با کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و سندرم متابولیک مرتبط است. سبوس گندم همچنین حاوی کربوهیدرات و فیبرهای خوراکی و مقادیر کمتری نیز چربی و پروتئین است. همچنین این ماده خوراکی منبع غنی از انواع ویتامینهای ب است. سبوس گندم منبع غنی از هشت ماده معدنی مهم شامل منگنز، منیزیم، سلنیوم، فسفر، آهن، پتاسیم و روی است.