

# 提供烘焙小麦胚芽片（福豆食品原卓东咖啡）

产品名称	提供烘焙小麦胚芽片（福豆食品原卓东咖啡）
公司名称	上海福豆食品有限公司
价格	25.00/袋
规格参数	品牌:coffee365 保质期:10（月）
公司地址	中国 上海市 长宁区延安西路2299号世贸商城8B60
联系电话	86 021 62362662/62362315

## 产品详情

品牌	coffee365	保质期	10（月）
功效成分	优质蛋白质、脂肪、多种维生素、矿物质及功能独特的微量生理活性成分	原产地	广东
售卖方式	包装	净重	500g
生产厂家	广东	不适宜人群	孕妇
储藏方法	阴凉避光处	生产日期	请见封口处

“小麦胚芽这么个好东西，大多数人竟然都不知道，的确很可惜！”中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员何丽谈起这种食物很是激动。小麦胚芽是小麦生命的根源，是麦粒中营养价值最高的部分，这个知识对学营养的人来说，是再熟悉不过了。不过，何丽也表示，陌生也在情理之中，一吨的优质小麦只能提取约15公斤的小麦胚芽，这个东西实在是个宝。小麦胚芽被营养学家誉为“人类天然的营养宝库”，含有极其丰富的优质蛋白质、脂肪、多种维生素、矿物质及功能独特的微量生理活性成分，据测定，小麦胚芽含蛋白质30%以上，主要是清蛋白、球蛋白和麦醇溶蛋白等优质蛋白，人体非常容易吸收

理想的抗衰老和美容护肤品丰富的营养也使得小麦胚芽完全可以称得上是一种理想的养生佳品。何丽称，小麦胚芽是天然维生素e的优质源泉，比现在很多人工合成的维生素e更容易被吸收和利用。天然维生素e可以减少人体内自由基的存在和过氧化脂质的增多，促进全身细胞的活力，延缓衰老性疾病的发生和发展，还有抗疲劳的作用。此外，小麦胚芽中最珍贵的营养成分还包括b族维生素，其中的维生素b1在能量代谢中起着非常重要的作用，可维护正常的神经活动，帮助心脏持久地工作。小麦胚芽的油脂组成也非常理想，其84%是对人体非常有益的不饱和脂肪酸，其中单不饱和脂肪酸油酸和-3多不饱和脂肪酸的总量在30%以上。它们的日常工作就是清除人体血管中多余的胆固醇及其他毒素，保护我们心血管系统的健康。与牛奶调配而成的饮料最营养可惜的是，这么珍贵的营养物质竟然很难通过饮食来摄取。光吃小麦的话，口感很难接受，而精加工的面粉中很难再找到它。国外很多厂家都意识到这种营养物的重要性，纷纷将之提取，与果汁、发酵乳、甜味料、天然胶体等配置成各种健康饮料，可产生浓郁的麦香口味，令人心情愉快，充满活力，适合各类人群食用。小麦胚芽和牛奶的搭配在营养上最科学。牛奶和小

麦胚芽都是营养价值很高的食品，富含多种人体所需的营养素，但是营养成分构成却不同，牛奶主要是补充钙质以及优质蛋白，小麦胚芽除了补充优质蛋白和必需脂肪外，还主要补充维生素e、维生素b1和镁、锌、钾、锰、硒等矿物质，而且牛奶中的脂肪还能促进人体对小麦胚芽中维生素e的吸收，两者组合可以达到动物性营养素和植物性营养素的互补。此外，如果再加入适量可提供丰富维生素c的果汁，的确是一种非常合理并值得提倡的膳食搭配。

食用方法：

- 1、直接作为零食食用，或取适量麦胚用开水冲释后食用；
- 2、依个人口味添加适量牛奶、豆浆、五谷粉或其他调味品冲泡。
- 3、用于煮粥、蒸饭，使用时直接加入本品即可。
- 3、加入面包、糕点、馒头、面条等，增加食物营养。

食用量：

成人：40~70克/天，儿童20~50克/天。

补锌时小麦胚芽食用量：

半岁以内：5~10克/天

半岁~10岁：20~40克/天

11岁以上：50克/天

孕妇：60克/天

乳母：80克/天

补充维生素e时：50~100克/天

补充维生素b1时：

1~10岁：20~40克/天

10岁以上：50~60克/天

小麦胚芽粉营养成分表(每100克) (北京营养院研究所 检测报告编号：2010-0766)

营养成分		18种氨基酸	
项目	含量	名称	含量
蛋白质	31.4g	天门冬氨酸asp	2.65g
脂肪	13.4g	苏氨酸thr	1.13g
不饱和脂肪酸	10.48g	丝氨酸ser	1.26g
碳水化合物	47.9g	谷氨酸glu	4.70g
膳食纤维	2.58g	甘氨酸gly	1.47g
灰分	4.78g	丙氨酸ala	1.86g

维生素e	33.7mg	缬氨酸val	1.44g
叶酸	17ug	蛋氨酸met	0.50g
钙	18.17mg	异亮氨酸ile	0.80g
铁	6.49mg	亮氨酸lue	1.96g
硒	80ug	酪氨酸tyr	0.84g
锌	14mg	苯丙氨酸phe	1.07g
钾	976mg	赖氨酸lys	1.77g
维生素e	34.9mg	组氨酸his	0.68g
维生素b1	0.81mg	精氨酸arg	2.30g
维生素b2	0.38mg	脯氨酸pro	1.18g
		色氨酸trp	0.27g
		胱氨酸cys	0.33g
		氨基酸总和	26.87g/100g

蛋白质是构成人体一切组织细胞的基本物质，体内的蛋白质多达10万种以上，它们的结构和功能千差万别，形成了生命的多样性和复杂性。蛋白质是由氨基酸组成的高分子有机化合物，食物蛋白中有20多种氨基酸，其中有8种人体不能合成必须由食物提供。

小麦胚芽含有人体所必需的18种氨基酸，且比例非常合理。氨基酸是构建生物机体的众多生物活性大分子之一，是构建细胞、修复组织的基础材料。氨基酸被人体用于制造抗体蛋白以对抗细菌和病毒的侵袭，制造血红蛋白以传送氧气，制造酶和激素以维持和调节新陈代谢；氨基酸是制造精卵细胞的主体物质，是合成神经介质的不可缺少的前提物质；氨基酸能够为机体和大脑活动提供能源，氨基酸是一切生命之元。10种人体必需氨基酸的作用；

- 1、 赖氨酸：促进大脑发育，是肝及胆的组成成分，能促进脂肪代谢，调节松果腺、乳腺、黄体及卵巢，防止细胞退化；
- 2、 色氨酸：促进胃液及胰液的产生；
- 3、 苯丙氨酸：参与消除肾及膀胱功能的损耗；
- 4、 蛋氨酸；参与组成血红蛋白、组织与血清，有促进脾脏、胰脏及淋巴的功能；
- 5、 苏氨酸：有转变某些氨基酸达到平衡的功能；
- 6、 异亮氨酸：参与胸腺、脾脏及脑下腺的调节以及代谢；脑下腺属总司令作用于（1）甲状腺（2）性腺；
- 7、 亮氨酸：作用平衡异亮氨酸；
- 8、 缬氨酸：作用于黄体、乳腺及卵巢。
- 9、 组氨酸：作用于代谢的调节；
- 10、 精氨酸：促进伤口愈合，精子蛋白成分。

小麦胚芽中的不饱和脂肪酸是构成体内脂肪的一种脂肪酸，人体必需的脂肪酸。不饱和脂肪酸根据双键个数的不同，分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸二种。食物脂肪中，单不饱和脂肪酸有油酸，多不饱和脂肪酸有亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸等。人体不能合成亚油酸和亚麻酸，必须从食物中补充。其

生理机能为：

1. 保持细胞膜的相对流动性，以保证细胞的正常生理功能。
2. 使胆固醇酯化，降低血中胆固醇和甘油三酯。
3. 是合成人体内前列腺素和凝血恶烷的前驱物质。
4. 降低血液粘稠度，改善血液微循环。
5. 提高脑细胞的活性，增强记忆力和思维能力。

小麦胚芽中的天然维生素e含量为31~36毫克/100克，具有延缓衰老、提高免疫力的作用，在体内防止氧化脂质的生成，保护细胞膜，抑制自由基，促进人体新陈代谢，延返衰老，改善肝功能，是为数不多的真正应用于人类抗衰老的抗氧化剂。并能辅助治疗一些老年疾病，如对高血脂、动脉硬化、更年期障碍、贫血、肌肉营养不良等疾病等具有一定疗效。

总体上讲，维生素e是我们的“生命保鲜剂”因为它可以：

延缓细胞因氧化而衰老，保持青春的容姿；

提高人体免疫能力，降低得传染性疾病的可能；

减轻疲劳，供给体内氧气，使人耐性更久；

和体内维生素a一起作用，抵御大气污染，保护肺脏；

降低血压和患缺血性心脏病的机会；

防止流产；

防止血液凝固；

延缓早老性痴呆；

减轻腿抽筋和手足僵硬的状况；

研究发现，人们在吃上一碗含有维生素e的麦胚后，所吸收的维生素e量，大约是服用相同含量维生素e（合成ve）胶囊的26倍。并且，即使麦胚的维生素e含量不到胶囊补充剂的含量，它的吸收仍高于补充剂的含量。

小麦胚芽中维生素b1含量最高可达3.6毫克/100克，维生素b1是维持生命活动的重要营养素之一，它构成辅酶，维持体内正常代谢；维护正常的神经活动；帮助心脏持久的工作；抑制胆碱酯酶的活性。促进胃肠蠕动，增强消化系统功能。

中国营养学会推荐维生素b1的摄入量：

1~3岁：0.6毫克/天

4~6岁：0.7毫克/天

7~10岁：0.9毫克/天

11~13岁：1.2毫克/天

14~17岁：1.5毫克/天

18岁及18岁以上：1.4毫克/天

孕妇：1.5毫克/天

乳母：1.8毫克/天

小麦胚芽的含锌量远高于其他植物性食品，达14~25毫克/100克，锌对人体生理功能的贡献没有其他任何一种微量元素可与之媲美，也没有任何一种维生素与之匹敌。从生殖细胞到生长激素，从大脑发育到记忆思维，从人的第一防线——皮肤到免疫功能，都有锌的功勋。他能促进人体100多种酶的活性和多种蛋白质核酸的合成，从而加速人体的生长发育，使母亲孕育出健康聪明的婴儿，使婴儿成长为茁壮的少年，所以锌被称为“生命之花”；锌是合成蛋白质(蛋白质食品)的主要物质。它能指挥肌肉的收缩、帮助形成胰岛素，是稳定血液状态，维持体内酸碱平衡的重要物质，使前列腺正常运作，并且是生殖器官发育的重要物质。有充足的证据表明锌是合成 dna 的必要物质。锌对机体的性发育、性功能、生殖细胞的生成起到举足轻重的作用，故有“婚姻和谐素”之称。

功效：

1、加速人体内部和外部伤口的愈合2、消除指甲上的白色斑点3、防止味觉丧失4、有助于对生殖能力障碍的治疗5、有助于预防前列腺疾病6、促进生长发育和使思维敏捷7、减少胆固醇的蓄积

中国营养学会推荐锌的摄入量：

半岁以内：1.5毫克/天。

半岁~1岁：8.0毫克/天。

1~3岁：9.0毫克/天。

4~6岁：12.0毫克/天。

7~10岁：13.5毫克/天。

11~13岁：18毫克(男)15毫克(女)/天。

14~17岁：19.0毫克(男)15.5毫克(女)/天。

18岁及18岁以上：15毫克(男)11.5毫克(女)/天

孕妇：11.5~16.5毫克/天

乳母：21.5毫克/天

小麦胚芽中的钾达900~1600毫克/100克，其可以调节细胞内适宜的渗透压和体液的酸碱平衡，参与细胞内糖和蛋白质的代谢。有助于维持神经健康、心跳规律正常，可以预防中风，并协助肌肉正常收缩。在摄入高钠而导致高血压时，钾具有降血压作用。

功效:

- 1、可帮助输送氧气到脑部
- 2、增进思路的清晰
- 3、帮助体内处理废物
- 4、降低血压(血压食品)
- 5、有助于对过敏症的治疗

铁是维持生物的主要物质，是制造血红素和肌血球素的主要物质，是促进维生素(维生素食品) b族代谢的必要物质。功效：促进发育；增加对疾病的抵抗力；调节组织呼吸，防止疲劳；构成血红素，预防和治疗因缺铁而引起的贫血；使皮肤恢复良好的血色。。

硒和维生素(维生素食品) e都是抗氧化剂，二者相辅相成，可防止因氧化而引起的衰老、组织硬化，最少也可以减慢其变化的速度；并且它还具有活化免疫系统、预防癌症(癌症食品)的功效，是必要的微量矿物质。