

Como escolher os flocos de milho

Introdução detalhada :

Os flocos de milho são um bom alimento para o café da manhã. A máquina de fazer flocos de milho produz flocos de milho com uma variedade de sabores. Os flocos de milho atualmente no mercado são principalmente leves, doces e salgados, com cores como amarelo, marrom e roxo. Os flocos de milho são nutritivos, doces e crocantes, de sabor único, e o preço é muito barato, por isso o mercado é muito bom. Existem muitos tipos de flocos de milho no mercado, e os grãos neles contidos são diferentes. Alguns também adicionam corantes artificiais, adoçantes artificiais, etc. Alguns deles não são adequados para crianças comerem com muito sal, por isso todos antes de escolher, você deve prestar atenção especial de ingredientes e lista de ingredientes.



Quase todos os flocos de milho têm adição de açúcar. Contudo que não seja muito alto, você pode escolher de acordo com sua preferência de gosto. Para a escolha de flocos de milho, você pode seguir os seguintes métodos:

1. Feito de grãos inteiros crus

A maioria dos flocos de milho usa grãos inteiros como aveia, arroz integral ou farinha de milho como primeiro ingrediente, e a maioria deles tem um teor de mais de 70%. Ao escolher, você pode escolher de milho compostos de uma variedade de grãos. Você pode comer vários tipos de flocos de milho juntos, pode comer diferentes tipos de flocos de milho.

2. Preste atenção se deve adicionar muito açúcar

Alguns flocos de milho têm muito açúcar adicionado e diferentes flocos de milho têm diferentes açúcares como mel, xarope de bordo, caramelo, xarope de glicose, etc. Sob o princípio da moderação, a doçura

sabor doce específico podem ser selecionados de acordo com a preferência pessoal.

3. Alguns nutrientes serão destruídos durante o processamento

Durante o processamento de flocos de milho, alguns dos nutrientes podem ser destruídos durante o processo de extrusão. Em comparação com o milho, a nutrição dos flocos de milho é ligeiramente inferior, mas o valor nutricional ainda é relativamente alto, o que é um bom alimento. Pode-se dizer que é um companheiro de leite, principalmente para crianças que não se interessam por leite. Você pode experimentar alguns flocos de milho de formato especial para atrair as crianças.

4. Observe o conteúdo de vitaminas e minerais

Muitos flocos de milho são adicionados com uma variedade de vitaminas e minerais e outros oligoelementos, como ferro e vitamina C. De acordo com a sua situação real, você pode dar preferência a alguns flocos de milho com nutrição fortificada. Por exemplo, se você tem anemia por deficiência de ferro, pode escolher o café da manhã com cereais enriquecidos com ferro.



5. Observe o conteúdo de celulose

Com base na escolha de flocos de milho com baixo teor de açúcar, você pode dar preferência àqueles com um teor relativamente alto de celulose. A demanda do corpo humano por celulose ainda é muito alta. Se, no café da manhã, se o conteúdo de flocos de milho não for suficiente, você pode adicionar algumas nozes, frutas secas e vegetais ao preparar a cereja para garantir a suplementação de vitaminas.

Os flocos de milho podem ser selecionados de acordo com o teor de açúcar e sabor e também de acordo com suas próprias condições, levando em consideração o sabor e a nutrição, e o mais importante é a variedade das combinações. Escolha de acordo com o princípio de menos porção e mais combinação. Na verdade, todos os flocos de milho do mercado podem ser usados como uma das opções para um rico café da manhã, e alguns deles são originais cereais feitos especialmente para crianças, como lanches.

O texto acima é sobre como escolher os flocos de milho. A Máquina para fazer flocos de milho tem um bom desempenho na produção de flocos de milho. Ele pode produzir muitos tipos de flocos de milho ou outros alimentos de grãos. Você pode misturar e combinar ao escolher. Experimente todos eles. Misture-os para obter melhores resultados.