

## ¿Cuál es el valor nutricional de los fideos instantáneos?

Los fideos instantáneos son una especie de comida rápida, aunque su imagen es mayormente mala. Lo contrario, pero los fideos instantáneos hechos por la línea de producción automática de fideos instantáneos también tienen sus propios nutrientes. ¿Cuál es el valor nutricional de los fideos instantáneos?



Los principales ingredientes de los fideos instantáneos hechos con fideos instantáneos industriales que hacen amchina son la harina de trigo, el aceite de palma, la salsa de sazón y las hojas de vegetales deshidratados. Todos ellos son ingredientes necesarios para complementar la nutrición humana. Acompañados por la aceleración del proceso de globalización y la mejora del ritmo de vida. Los fideos instantáneos, un delicioso alimento que puede satisfacer rápidamente el hambre y que es rico en nutrientes, se está haciendo cada vez más popular.



Los fideos instantáneos suelen ser criticados por la gente, que cree que comer más no es bueno para la salud, principalmente por las siguientes razones:

1. El contenido de grasa es alto, porque la mayoría de los fideos instantáneos se fríen para secarlos. Pero el profesor Hu señaló que en comparación con las patatas fritas, hamburguesas, etc., el contenido de grasa de los fideos instantáneos no es muy alto. El contenido medio de grasa en cada porción es de alrededor de 16%-18%, de los cuales el 11% es aceite de palma. El aceite vegetal es beneficioso para la salud humana, y el contenido de grasa en una hamburguesa es en promedio alrededor del 30%, que es casi el doble que el de los fideos instantáneos.

2. Contiene ciertos aditivos. El profesor Hu dijo que cuando se trata de aditivos, todo el mundo habla de ello y piensa que es una sustancia que no es buena para la salud. Esto es un malentendido en el concepto. La industria alimentaria es inseparable de los aditivos como espesantes y estabilizadores. Los aditivos permitidos por el estado son estrictamente probados y se ha demostrado que son inofensivos para el cuerpo humano. Puedes comerlos con confianza.

3.El problema de la acrilamida que preocupa a mucha gente. El profesor Hu señaló que todos los alimentos con almidón producen este carcinógeno durante la cocción a alta temperatura (más de 120°C). Por lo tanto, se encuentra en las patatas fritas y en los fideos instantáneos.



En respuesta a la percepción de muchas personas de que los fideos instantáneos no son nutritivos. En los paquetes de fideos y condimentos de los fideos instantáneos, están disponibles los seis nutrientes esenciales: agua, proteínas, grasas, carbohidratos, minerales y vitaminas. Por lo tanto, la nutrición es más completa. Las verduras deshidratadas del paquete de condimentos conservan básicamente la nutrición de las verduras originales, pero es ligeramente insuficiente debido a la pequeña cantidad, pero el equilibrio dietético se basa en la premisa de una combinación razonable de alimentos. Siempre y cuando se coman fideos instantáneos con alimentos más ricos en vitaminas como las verduras y las frutas. Se están desarrollando nuevos fideos instantáneos nutritivos en el país y en el extranjero. Por ejemplo, los fideos instantáneos fortificados con nutrientes con yodo o hierro, los fideos instantáneos para la pérdida de peso, los fideos instantáneos aptos para diabéticos, etc., satisfarán las necesidades nutricionales de diferentes personas en el futuro.

El aceite de los fideos instantáneos de los equipos de fabricación de fideos instantáneos generalmente contiene antioxidantes. Pero sólo puede disminuir la velocidad de oxidación y retrasar el tiempo de enranciamiento, pero no puede prevenirlo de manera completamente efectiva. Los alimentos grasos dañan los nutrientes después del enranciamiento, producen lípidos peróxidos y tienen un sabor a hala. Después de que el exceso de lípidos peroxy a largo plazo entra en el cuerpo, dañará el importante sistema de enzimas del cuerpo hasta cierto punto, y también promoverá el envejecimiento prematuro.

