

١ ما هي الحبوب الكاملة؟

تبدأ دورة حياة جميع الحبوب كحبوب كاملة في حالتها الطبيعية المتنامية في الحقل. تكون الحبوب الكاملة بذور للنبات. تتكون هذه البذور من ثلاثة أجزاء: النخالة، الجنين والسويداء، وتكون محمية بغلاف يقيها من أشعة الشمس، الآفات، المياه والأمراض. تصنف الحبة كحبة كاملة طالما أن أجزاءها الأصلية (النخالة، الجنين والسويداء) لا تزال موجودة بنفس النسب التي كانت عليها عند نموها في الحقل.

٢ ما هو الفرق بين الدقيق الأبيض ودقيق القمح الكامل؟

يتم إنتاج الدقيق الأبيض عبر تكرير عملية الطحن لإزالة النخالة والجنين، تاركاً فقط السويداء، إن إنتاج الدقيق الأبيض يزيل حوالي 1/4 من البروتين في الحبوب، ويقلل إلى حد كبير 17 مادة مغذية رئيسية، فعلى سبيل المثال، يكون دقيق القمح الكامل أغنى بالمغنيزيوم، الألياف، البوتاسيوم، فيتامين E وفيتامين B6.

٣ ما هو مجلس الحبوب الكاملة؟

- مجلس الحبوب الكاملة هو مجموعة غير ربحية تعمل على تشجيع زيادة استهلاك الحبوب الكاملة لصحة أفضل.
- لهذا المجلس العديد من المبادرات أبرزها:
 - تشجيع الصناعات لابتكار منتجات الحبوب الكاملة.
 - مساعدة المستهلكين للعثور على أطعمة الحبوب الكاملة وفهم فوائدها الصحية.
 - مساعدة وسائل الإعلام لكتابة قصص دقيقة ومقنعة عن الحبوب الكاملة.

٤ لماذا طابع "حبوب كاملة" أمر ضروري؟

أطلق مجلس الحبوب الكاملة طابع "حبوب كاملة" لخلق رمزاً مألوفاً للتغليف يساعد المستهلك العثور وشراء منتجات تتضمن الحبوب الكاملة. ابتداءً من أغسطس 2016، استخدم أكثر من 11,000 منتج طابع "حبوب كاملة" في 55 دولة و 7 لغات مختلفة.



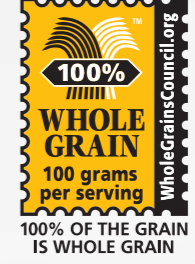
NFM LB
مطاحن الدقيق الوطنية

البحصص، طرابلس، لبنان، P.O.Box 1503، Al-Bahsas, Tripoli, Lebanon

+961 3 211745 +961 6 411240 +961 6 411230-1

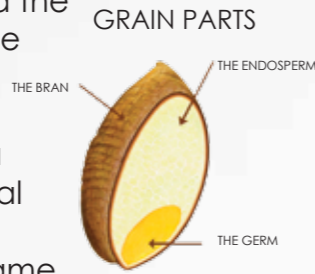
www.nfm-lb.com info@nfm-lb.com

WHOLE WHEAT FLOUR كامل



1 WHAT'S A WHOLE GRAIN?

All grains start life as whole grains in their natural state growing in the fields. Whole grains are the entire seed of a plant. This seed (also called a "kernel") is made up of three edible parts—the bran, the germ, and the endosperm—protected by an inedible husk that defends the kernel from assaults by sunlight, pests, water, and disease. A grain is considered to be a whole grain as long as all three original parts—the bran, germ, and endosperm—are still present in the same proportions as when the grain was growing in the fields.



2 WHAT'S WHOLE WHEAT FLOUR VERSUS WHITE FLOUR?

White flour is refined grain because its bran and germ have been removed, leaving only the endosperm. Producing white flour removes about a 4/1 of the protein in a grain, and greatly reduces at least key nutrients, leaving the grain a mere shadow of its original self. For instance, whole wheat flour is richer in Magnesium, Fiber, Potassium, Vitamin E & B6.

3 WHAT'S WGC ? (WHOLE GRAIN COUNCIL)



The Whole Grains Council is a nonprofit consumer advocacy group working to increase consumption of whole grains for better health. The most important initiatives of WGC are :

- Encouraging manufacturers to create delicious whole grain products
- Helping consumers to find whole grain foods and understand their health benefits
- Helping the media to write accurate, compelling stories about

4 WHY IS THE "WHOLE GRAIN" STAMP ESSENTIAL?

The WGC launched the "Whole Grain" Stamp, creating a familiar packaging symbol that helps consumers select and buy whole grain products. As of August 2016, over 11 000 products started using the "Whole Grain" Stamp in 55 countries and seven different languages.

5 NFM LB GETTING THE STAMP OF "100% WHOLE GRAIN"

National Flour Mills - Lebanon is proud to be the first and the only company in Lebanon to earn the stamp of "100% whole grain" in both languages: Arabic and English.

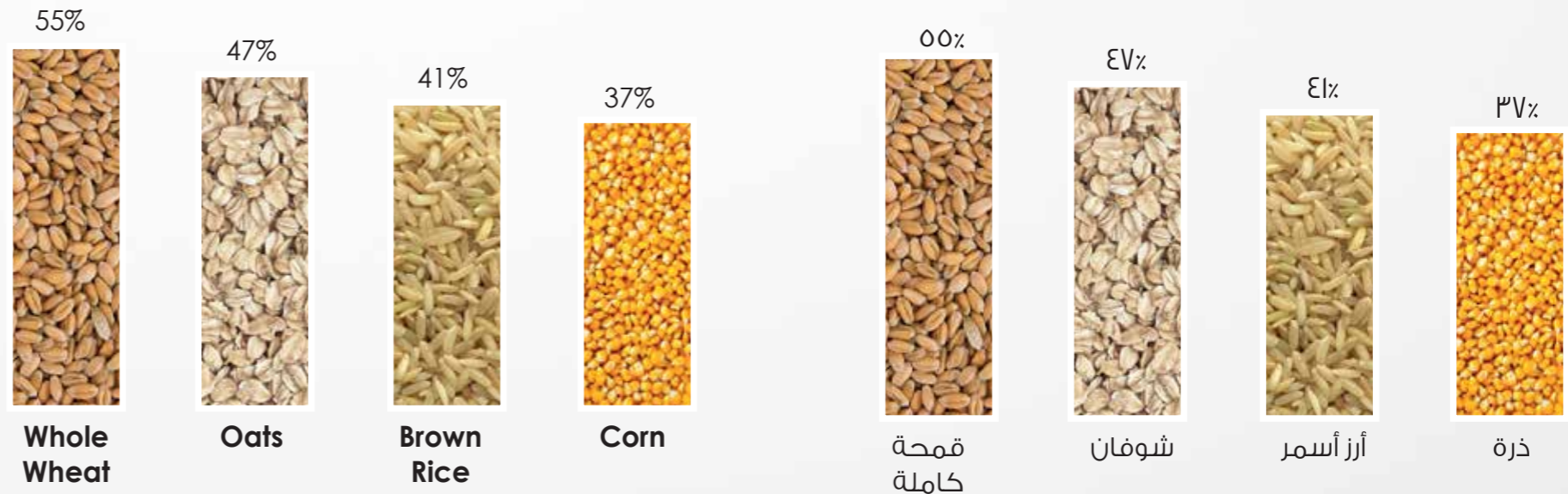
6 WHY WHOLE GRAIN IS A SUSTAINABLE FOOD?

one bushel of wheat = 60 loaves of whole wheat bread BUT ONLY 42 loaves of white bread

Whole grains provide more food, less waste

7 MOST POPULAR WHOLE GRAINS

Despite the rising popularity of "ancient grains", like quinoa, teff and farro, the most popular whole grains are:



8 WHAT ARE THE BENEFITS OF THE WHOLE GRAINS?

Live longer with whole grains!

- Reduces the risk of death from cancer by 12%.
- Slows cognitive decline in aging.
- Reduces the risk of Alzheimer disease.
- Lowers the risk of stroke and heart disease.
- Lowers the level of "Bad cholesterol".
- Lowers the risk of diabetes.
- Stimulates and boosts immune system
- Facilitates healthy digestion
- Helps losing weight and fighting obesity



حصول مطاحن الدقيق الوطنية على طابع "100% حبوب كاملة"

تفتخر مطاحن الدقيق الوطنية بأن تكون الشركة الأولى و الوحيدة في لبنان الحاصلة على طابع "100% حبوب كاملة" والذي يتم استخدامه على غلاف دقيق القمح الكامل باللغتين العربية والانجليزية.

لماذا الحبوب الكاملة هي غذاء مستدام؟

60 رغيف من القمح الكامل = بوشل من القمح
42 رغيف من الخبز الأبيض

توفّر الحبوب الكاملة أكثر غذاءً وأقل هدرًا.

الحبوب الكاملة الأكثر شعبية

على الرغم من ارتفاع شعبية الحبوب الكاملة القديمة مثل الكينوا، التف والفارو، نجد أن الحبوب الكاملة الأكثر شعبية هي:

ما هي فوائد الحبوب الكاملة؟

حياة أطول مع الحبوب الكاملة!

- يقلل خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 12%.
- يبطئ التدهور المعرفي في الشيخوخة.
- يقلل خطر الإصابة بمرض ألزهايمر.
- يقلل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.
- يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب.
- يساهم في انخفاض مستوى الكوليسترول الضار.
- يساهم في انخفاض خطر الإصابة بمرض السكري.
- يعزز جهاز المناعة.
- يسهل عملية الهضم الصحي.
- يساعد على فقدان الوزن و محاربة السمنة.

