

El germen de trigo : se obtiene como producto natural inalterado, mediante la molienda del trigo puro. Los gérmenes de trigo del comercio son casi siempre gérmenes de trigo puros especialmente preparados, pero en los que prácticamente se conserva sin alterar su composición natural.

El germen no se encuentra en la harina blanca refinada, ni tampoco en la harina integral estandar de las panaderías, pues al no ser estable comprometería su conservación. Los productos elaborados con ellas carecen por tanto ventajas alimentarias del grano del trigo completo.

El germen de trigo es la parte del grano más rica en nutrientes y sustancias activas, especialmente:

- Proteínas (23,2%).
- **Ácidos grasos esenciales** (9,72%), como el linoleico y el alfa-linoleico (omega-3).
- **Vitaminas B1, B2, B6, niacina y folatos.**
- **Vitamina E**, excelente antioxidante.
- **Minerales**, en especial contiene fósforo, magnesio, hierro y oligoelementos.
- **Enzimas** como la **superóxido-dismutasa**, de acción antioxidante.
- **Octacosanol**: Se ha comprobado que aumenta la resistencia a la fatiga y el rendimiento de los atletas de forma natural.

Diabetes y germen de trigo

El profesor Stepp, famoso investigador alemán de las vitaminas, considera útil aplicar las **vitaminas B1 y E** para los diabéticos, porque ejerce un efecto análogo al de la insulina.

Tomado diaria y regularmente de **cuatro a cinco cucharadas colmadas de germen**, se puede reducir notablemente el nivel excesivo de glucosa en la sangre y en la orina. El germen no sólo ahorra insulina en la diabetes incipiente sino también en la más avanzada; aparte de eso, normaliza el metabolismo del diabético.

Alimentación infantil y germen de trigo

La combinación natural de principios activos en una alta concentración como la que presenta el germen de cereal, especialmente el de trigo, es única entre todos los productos naturales.

Estos principios activos, según los resultados de las investigaciones científicas más modernas, son imprescindibles para el desarrollo normal del proceso

metabólico completo, especialmente en el organismo en crecimiento. Por eso el germen, y muy particularmente el de trigo, deben ocupar un lugar prominente en la **alimentación infantil y del lactante**.

Para lograr una alimentación completa, que estimule el crecimiento y el desarrollo, en la papilla del lactante debe estar presente el valioso germen.

Composición del germen de trigo (cada 100 g)

- Energía: 360 Kcal = 1508 KJ
- Proteínas: 23,2 g
- Hidratos de carbono: 38,6 g
- Fibra: 13,2 g
- **Vitamina B1:** 1,88 mg
- **Vitamina B2:** 0,499 mg
- **Niacina:** 12,1 mg
- **Vitamina B6:** 1,30 mg
- Folatos: 181 µg
- **Vitamina E:** 13,5 mg
- Calcio: 39 mg
- Fósforo 842 mg
- **Magnesio:** 239 mg
- Hierro: 6,26 mg
- Potasio 892 mg
- **Zinc:** 12,3 mg
- Sodio: 12 mg

Indicaciones terapéuticas del germen de trigo

- Regula de forma natural el metabolismo.
- Trastornos del crecimiento y desarrollo.
- Enfermedades del sistema nervioso.
- Enfermedades de la piel y las mucosas. Ideal para cabello y uñas.
- Eficaz como preventivo de la arteriosclerosis por su aporte en Vitamina E.
- Según estudios, el consumo diario de 20-30 g, reduce el colesterol y los triglicéridos en un 11%.
- Envejecimiento prematuro.
- Ideal en embarazo, lactancia, crecimiento y estados post-operatorios.
- Trastornos digestivos.
- Diabetes, anemia.

Forma de administración del germen de trigo

- Copos, 2 a 4 cucharadas soperas con el desayuno o la ensalada del mediodía.
- Perlas de aceite, 2 a 4 perlas con la ensalada del mediodía.