

# روغن مغز آفتابگردان

دانستنی‌های مفید برای فروش



## مقدمه:

روغن آفتابگردان از فشرده شدن دانه های آفتابگردان به دست می آید. روغن آفتابگردان خنک و ضد التهاب است که تحمل گرمای بالا و طعم ملایمی دارد. کشورهای روسیه و اوکراین معروف ترین تولید کننده روغن آفتابگردان در جهان هستند. این روغن برای پخت و پز عالی است همچنین از آن به عنوان دارو نیز استفاده می شود. روغن آفتابگردان بیشتر برای کلسترول بالا و جلوگیری از بیماری های قلبی مورد استفاده قرار می گیرد. برخی افراد روغن آفتابگردان را به صورت مستقیم روی پوست ماساژ می دهند، زیرا برای بهبود زخم ها، صدمات پوستی، پسوریازیس و آرتрит مفید است.

## موارد مصرف:

- افزایش سطح انرژی بدن
- کاهش کلسترول
- سلامت قلب و عروق
- افزایش سطح ایمنی
- بهبود سلامت پوست و مو
- سلامت سیستم عصبی
- جلوگیری از ریزش مو
- مفید برای افراد دیابتی
- ممانعت از التهاب و آرتрит

## اقدامات احتیاطی و مضرات:

از آنجا که روغن دانه آفتابگردان منبع خوبی از فسفر است، مقدار زیادی از مصرف آن می‌تواند منجر به تشکیل یک لایه فسفر بر کلیه‌های شما شود که در پایان متأسفانه منجر به تشکیل سنگ کلیه می‌شود.

اگرچه واضح است که مصرف روغن آفتابگردان با کاهش سطح کلسترول بد و همچنین کاهش خطر ابتلا به هرگونه بیماری قلبی عروقی به شما سود می‌رساند اما این فایده تنها به مصرف کنترل شده روغن آفتابگردان محدود می‌شود. ۱۰۰ گرم روغن آفتابگردان می‌تواند تقریباً ۱۳ گرم چربی اشباع داشته باشد که به نوبه خود وظیفه افزایش حجم کلسترول بد در خون شما را دارد.

## شرایط و نحوه نگهداری:

مهمترین مساله ای که در نگهداری روغن ها باید در نظر داشته باشید این است که در معرض نور مستقیم خورشید قرار نگیرند. روغن ها نباید در معرض هوا قرار گیرند زیرا اکسید می شوند و حتی اگر ظرف حاوی روغن به نیمه خود رسید بهتر است که به یک ظرف کوچکتر منتقل شود تا با هوای داخل بطری تماس نداشته باشد. نیازی نیست که روغن ها در یخچال نگهداری شوند. برای ماندگاری طولانی تر بهتر است که روغن با لرد نگهداری نشود. به طور کلی ویروس ها و باکتری ها امکان رشد و نمو درون روغن ها را ندارند و اگر روغن در شرایط مناسب نگهداری شود تا دو سال ماندگاری خواهد داشت.

ویترین  
مارکت™



# دریافت مشاوره خرید و استعلام قیمت

مشتاق همراهی با کسب و کار شما هستیم

۰۲۱۲۲۹۸۶۳۵۶ | ۰۲۱۲۸۴۲۷۰۳۵ | ۰۹۱۲۴۳۵۷۰۳۵