

روغن پودر نارگیل

دانشتنی‌های مفید برای فروش



مقدمه:

روغن پودرنارگیل یکی از روغن‌های همه‌کاره‌ای است که به تازگی محبوبیت زیادی پیدا کرده است. ادعاهای زیادی برای خواص سلامتی بخش آن مطرح شده است؛ از کمک به کاهش وزن گرفته تا جلوگیری از پیشرفت آلزایمر و بسیاری از بیماری‌های دیگر. شما می‌توانید به روش‌های مختلفی این روغن پرخاصیت را تهیه کنید. به صورت بسته بندی شده از داروخانه و هم از عطاری‌ها. بعلاوه بسیاری از محصولات تجاری مانند شامپوها حاوی روغن پودرنارگیل هستند. پس خیلی از مواقع بدون آن که بدانید، از این روغن استفاده می‌کنید. بیشتر افراد معتقدند، این روغن، یک روغن سلامتی بخش است.

موارد مصرف:

- افزایش کلسترول خوب
- کنترل قند خون
- کاهش استرس
- درخشان کردن موها
- پوست سالم
- مبارزه با برخی باکتری‌ها
- کاهش علائم آسم
- کاهش وزن

اقدامات احتیاطی و مضرات:

اولین ایرادی که افراد به این روغن وارد می‌دانند این است که بیشتر تحقیقات در مورد روغن نارگیل در سطح آزمایشات حیوانی بوده است. علاوه بر این معتقدند اگرچه این روغن یک روغن کم کالری تر است اما باز هم اگر بیش از حد مورد استفاده قرار بگیرد، می‌تواند باعث افزایش وزن شود، به خصوص اگر همراه با یک رژیم غذایی با کالری بالا باشد. در حقیقت، مضرات روغن پودر نارگیل به چربی‌های اشباع موجود در آن برمی‌گردد، که به مقدار زیادی در آن وجود دارد. به طور کلی، متخصصان توصیه می‌کنند برای افزایش سلامت قلب و ترویج عادات غذایی سالم، از چربی‌های اشباع نشده به سمت چربی‌های اشباع شده تغییر مسیر دهید.

استدلال اصلی علیه روغن نارگیل محتوای چربی اشباع بالای آن است. در ژوئن ۲۰۱۵، یک بررسی نشان داد که از برخی جهات، چربی‌های اشباع ممکن است کمتر از آنچه قبلاً تصور می‌شد، مضر باشند. با این حال، این نشان نمی‌دهد که چربی‌های اشباع برای سلامتی مفید هستند، و نویسندگان از مردم خواستند به کاهش مصرف چربی‌های اشباع ادامه دهند. در ژوئن ۲۰۱۷، انجمن قلب آمریکا (AHA) پس از بررسی یافته‌های بیش از ۱۰۰ مطالعه تحقیقاتی، توصیه‌های جدیدی را علیه استفاده از چربی‌های اشباع از جمله روغن نارگیل صادر کرد. پس به دلیل وجود چربی اشباع، بهتر است مصرف روغن نارگیل خوراکی را تا حد امکان کاهش دهیم.

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