

ارده گنجد

دانشتهای مفید برای فروش



مقدمه:

ارده یا tahini در واقع مایعی غلیظ، چرب و بسیار لذیذ است که از دانه های کنجد برشته و آسیاب شده تهیه می شود. آسیاب کردن دانه های کنجد آنها را به یک خمیر غلیظ و چرب تبدیل می کند. معمولاً ارده را به عنوان یک غذای کامل برای وعده صبحانه میل می کنند و همچنین در بسیاری از غذاهای سراسر جهان، به ویژه در غذاهای مدیترانه ای و آسیایی، بسیار مورد استفاده قرار می گیرد.

ارده دارای طعمی تلخ، بافتی نرم و روغنی و رنگی قهوه ای مایل به زرد می باشد. با توجه به بافت نرم و طعم آن، می توان از آن به عنوان سس سالاد یا چاشنی استفاده کرد. ارده علاوه بر تأمین مواد مغذی فراوان دارای چندین مزیت از جمله بهبود سلامت قلب، کاهش التهاب و اثرات احتمالی، مبارزه با سرطان می باشد که این مزیت ها وجود این ماده غذایی با ارزش را در هر خانه ضروری می کند.

انرژی موجود در این ماده غذایی بسیار بالاست یعنی هر 100 گرم ارده 700 کیلو کالری انرژی دارد که بیشتر این انرژی ناشی از چربی موجود در ارده است. با توجه به انرژی بالای این ماده ی غذایی می توان اینگونه نتیجه گیری کرد که مصرف بی رویه ی ارده می تواند به شدت باعث چاقی شود. اما به دلیل محتویات موجود در ارده که در اصل همان کنجد است، این ماده ی غذایی دارای خواص و فواید بسیار چشمگیری برای بدن است.

موارد مصرف:

- استحکام و سلامت استخوان و دندان ها
- بهبود کم خونی
- مناسب در بدنسازی
- انرژی زا
- خاصیت ضد باکتریایی ارده کنجد
- خاصیت ضد التهابی ارده
- بهبود ناراحتی های کلیه و کبد
- تامین کلسیم بدن
- تقویت قوای حافظه
- خواص ارده برای پیشگیری از سرطان
- خواص ارده برای لاغری و کاهش وزن

اقدامات احتیاطی و مضرات:

درصد بسیار کمی از افراد به کنگد و ارده کنگد آلرژی دارند و با مصرف آن دچار مشکلاتی نظیر خارش دهان و مشکلات تنفسی می‌شوند و از همین رو نباید از ارده کنگد استفاده کنند. ارده کنگد میزان چربی و کالری نسبتاً بالایی دارد و از همین رو نباید به مقدار زیاد مصرف شود.

مصرف بیش از حد ارده کنگد موجب اختلال در گوارش و همچنین گرفتگی رگ‌ها می‌شود.

ارده کنگد طبع فوق‌العاده گرمی دارد و از همین رو افراد گرم مزاج به‌تراست هر روز از این ماده غذایی استفاده نکنند. بهترین میزان مصرف ارده کنگد یک قاشق غذاخوری در روز است.

شرایط و نحوه نگهداری:

باید گفت که ارده و روغن کنجد سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده اند که اگر در معرض هوای گرم و نور قرار بگیرند، چربی هایشان اکسید شده و روغن به اصطلاح فاسد می شود بنابراین کنجد و فرآورده های تهیه شده از آن باید در جای خشک، خنک و دور از نور آفتاب نگهداری شود.

ویترین
مارکت™



دریافت مشاوره خرید و استعلام قیمت

مشتاق همراهی با کسب و کار شما هستیم

۰۲۱۲۲۹۸۶۳۵۶ | ۰۲۱۲۸۴۲۷۰۳۵ | ۰۹۱۲۴۳۵۷۰۳۵