

جو دوسر پرگ

دانشتنی‌های مفید برای فروش



مقدمه:

جو دوسر، نوعی غلات کامل است که با نام علمی **Avena sativa** شناخته می‌شود. این محصول، سالم‌ترین و کامل‌ترین شکل جو است که پختن آن به زمان زیادی نیاز دارد. به همین دلیل، اکثر مردم جو دوسر پرک را به آن ترجیح می‌دهند. جو دوسر پرک بافت نرم‌تری دارد و زودتر پخته می‌شود.

جو دو سر را معمولاً برای صبحانه به عنوان اوت‌میل مصرف می‌کنند. در این صورت جو در آب یا شیر جوشانده می‌شود. اوت‌میل بسیار خوشمزه و چیزی شبیه فرنی است و با میل کردن آن از خواص جو دوسر بهره مند خواهید شد. از جو دوسر همچنین در کلوچه‌ها، گرانولا، کوکی‌ها و سایر خوراکی‌های خوشمزه خانگی استفاده می‌شود.

یکی از مهم‌ترین خواص جو دوسر، به خصوص برای لاغری و کاهش وزن، وجود فیبر محلول و نامحلول خاصی در این غله است که تأثیر مثبتی بر بدن و به ویژه روده‌ها دارد. فیبر محلول جو دوسر، با تشکیل نوعی ژل در روده، هضم را کند نموده و باعث می‌شود احساس سیری در فرد ایجاد شود. علاوه بر این، بتا گلوکان جو دوسر ممکن است باعث کاهش چربی‌ها (لیپیدها و لیپوپروتئین‌ها) در خون شود. بلغور و آرد جو دوسر در بسیاری از غذاها مانند کیک‌ها، فرنی‌ها، کلوچه‌ها و نان‌ها استفاده می‌شود.

موارد مصرف:

- سرشار از آنتی اکسیدان ها
- کاهش خطر بیماری های قلبی
- کمک به رفع یبوست
- کاهش خطر ابتلا به آسم
- کنترل قند خون
- خواب بهتر
- بهبود عملکرد ورزشی
- کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ
- کمک به کنترل و کاهش وزن
- فواید جو دوسر برای پوست
- سرشار از کربوهیدرات های پیچیده

اقدامات احتیاطی و مضرات:

اگرچه جو دوسر حاوی گلوتن نیست، اما در موارد نادر، در مزارع مشابه گندم یا جو کشت می‌شود و این محصولات گاهی اوقات می‌توانند جو را با گلوتن آلوده کنند. بنابراین، کسانی که مبتلا به بیماری سلیاک هستند یا تحمل گلوتن را ندارند، ممکن است با خوردن جو دوسر دچار مشکل شوند.

از طرفی بدانید مصرف بیش از اندازه‌ی هر ماده غذایی خوب نیست و باعث ایجاد عوارض می‌شود. جو دوسر هم یکی از همین مواد است که با مصرف بیش از اندازه‌ی آن، بدن دچار مشکلاتی مانند چاقی و افزایش قند خون می‌شود.

شرایط و نحوه نگهداری:

پس از خرید محصول را در ظرف دربسته مناسبی قرار دهید. ظرف را باید در محیطی خشک و خنک و به دور از نور مستقیم خورشید قرار دهید.

ویترین
مارکت™



دریافت مشاوره خرید و استعلام قیمت

مشتاق همراهی با کسب و کار شما هستیم

۰۲۱۲۲۹۸۶۳۵۶ | ۰۲۱۲۸۴۲۷۰۳۵ | ۰۹۱۲۴۳۵۷۰۳۵