

جو پرک

دانستنی‌های مفید برای فروش



مقدمه:

به جو بدون غلاف یا پوسته که آن را بخارپز می‌کنند، جو دو سر یا جو پرک (Rolled Oats) گفته می‌شود. این غله جزو گیاهان یکساله بوده که از فرآورده‌های جو به دست می‌آید. از خانواده‌های جو پرک می‌توانیم به جو، گندم، چاودار، برنج، ذرت و ارزن نام برد. جو پرک سرشار از آهن، تیامین، فیبر و آنتی‌اکسیدان و مواد دیگر است. مصرف و تهیه انواع غذا با جو پرک، برای بیماری‌هایی همچون فشار خون، دیابت نوع 2 و غیره را کاهش می‌دهد.

جو پرک دارای 91.9 گرم پروتئین، 72.77 گرم کربوهیدرات، 9.10 آب، 8 گرم قند و در کل دارای 352 کیلو کالری انرژی است. کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم، فسفر، سدیم، منگنز، روی، مس و سلنیوم از مواد معدنی موجود در جو پرک یا جو دوسر است. از طرفی جو پرک حاوی ویتامین‌های تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، فولات، کولین، ویتامین B, K, A, B6 و ویتامین‌های دیگر است.

موارد مصرف:

- بهبود سلامت قلب
- کمک به درمان دیابت
- کمک به کاهش یبوست
- کمک به مبارزه با سرطان
- درمان فشارخون بالا
- بهبود سیستم ایمنی
- کمک به کاهش وزن
- ارتقاء سلامت استخوان
- افزایش کیفیت خواب
- برطرف کردن علائم یائسگی
- کمک به در درمان آکنه

اقدامات احتیاطی و مضرات:

مصرف زیاد جو پرک باعث ایجاد نفخ شکم می‌شود. به همین دلیل استفاده از جو پرک برای دوران بارداری و شیردهی بانوان توسط پزشکان تغذیه منع شده است.

از طرفی باد معده و نفخ شکم باعث آسیب رساندن به روده‌ها، مثانه و یا ضعیف شدن آن‌ها می‌شود.

طبق طب سنتی، بهتر است افراد سرد مزاج و یا افرادی که دچار مشکلات گوارشی هستند از مصرف بالای جو پرک پرهیز کنند.

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