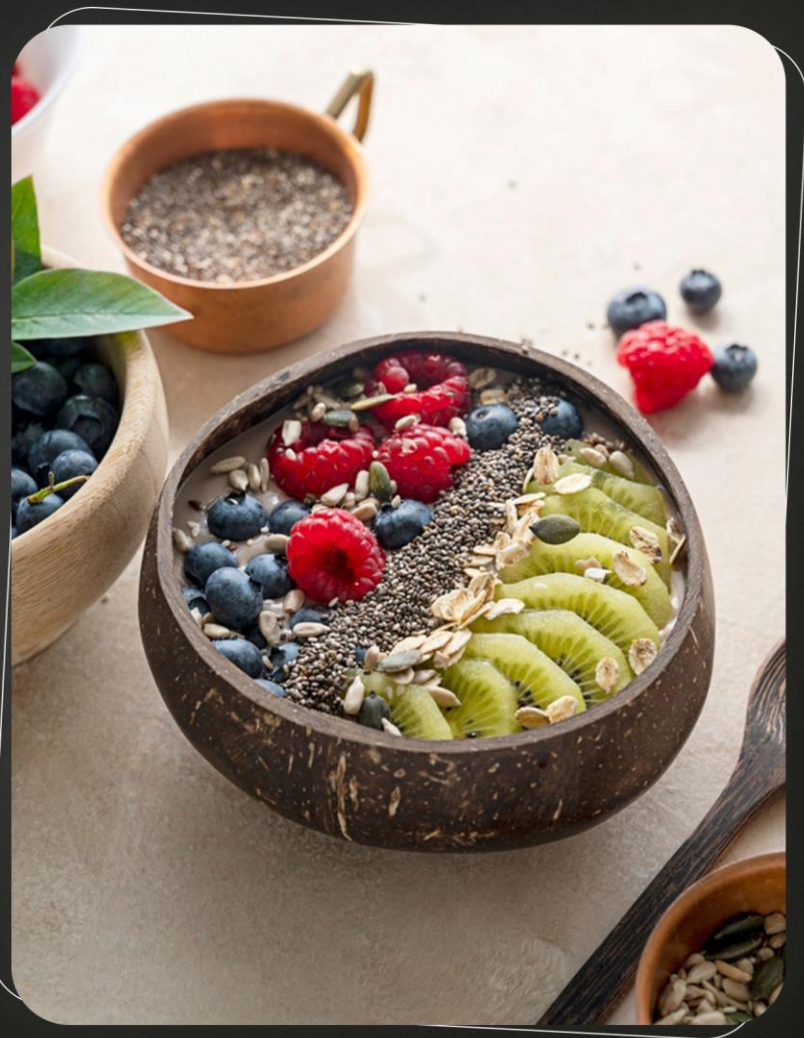


دانه چیا

دانستنی‌های مفید برای فروش



مقدمه:

چیا متعلق به خانواده **Lamiaceae** از گیاهان روغنی است که منشأ آن آمریکای جنوبی و مرکزی می‌باشد. ایجاد علاقه به تحقیقات در مورد دانه‌های چیا به دلیل محتوای بالای اسیدهای چرب امگا 3 در آن‌ها و نقش بالقوه در کاهش خطرات بیماری‌های مزمن مانند دیابت، اختلالات قلبی عروقی، بیماری‌های سیستم عصبی و بیماری‌های التهابی ایجاد شد.

دانه چیا به عنوان یک جایگزین بدون گلوتن برای دستورالعمل‌های غذایی مختلف، به طور فزاینده‌ای محبوب شده است و در حال حاضر به طور گسترده و در اشکال مختلفی به صورت دانه، روغن و آرد در دسترس است. علاوه بر این، دانه‌های چیا به دلیل خواص تغذیه‌ای بالا، اغلب در محصولات غذایی مختلف مانند نان و غلات صبحانه گنجانده می‌شوند. از نظر محتوای درشت‌مغذی، دانه‌های چیا حاوی کربوهیدرات، چربی، فیبر غذایی و پروتئین هستند. این دانه‌ها حاوی مقادیر قابل توجهی از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشند و دارای ترکیبات فنلی بالایی هستند که به دلیل محتوای آنتی‌اکسیدانی خود شناخته شده‌اند.

موارد مصرف:

- ضد پیری پوست
- تنظیم‌کننده قند خون
- چربی‌های مفید برای قلب
- غنی از مواد معدنی
- پیشگیری از سرطان سینه
- افزایش انرژی بدن
- مناسب برای ورزشکاران
- بهبود خلق و خو

اقدامات احتیاطی و مضرات:

با مصرف بیش از اندازه دانه چیا، ممکن است به مشکلات گوارشی همچون اسهال مبتلا شوید. همچنین می‌تواند خطر ابتلا به بدخیمی پروستات را بیشتر کند. علاوه بر آن، مصرف زیاد دانه چیا می‌تواند به‌جای کاهش وزن، به افزایش وزن منجر شود که یکی از عوارض دانه چیا به دلیل وجود چربی بالا در این دانه‌های مغذی است.

شرایط و نحوه نگهداری:

بذرهای کامل چیا برای مدت چند سال در دمای اتاق در شرایط خوبی باقی می ماند. نیازی نیست که دانه ها را در یخچال نگهداری کنید. آنتی اکسیدان های طبیعی بذر آن را مقاوم کرده است. ذخیره سازی دانه چیا در یک ظرف دربسته به ماندگاری آن کمک می کند.

ویترین
مارکت™



دریافت مشاوره خرید و استعلام قیمت

مشتاق همراهی با کسب و کار شما هستیم

۰۲۱۲۲۹۸۶۳۵۶ | ۰۲۱۲۸۴۲۷۰۳۵ | ۰۹۱۲۴۳۵۷۰۳۵