

شوید خشک

دانستنی‌های مفید برای فروش



مقدمه:

شوید علاوه بر طعم و عطربی نظیرش، دارای خواص بی‌شمار بوده و همچنین شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی فراوان است. شوید با داشتن آنتی‌اکسیدان فراوان در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرطان نقش به‌سزایی دارد. همچنین شوید می‌تواند باعث کاهش کلسترول نیز شود. شوید با وجود کالری بسیار کم یعنی چیزی در حدود ۴۳ کالری در هر ۱۰۰ گرم مواد مغذی بسیاری دارد و سرشار از ویتامین **A** و ویتامین **C** است؛ همچنین این گیاه دارای مقادیر زیادی از ویتامین **B6**، آهن، منیزیم و فولات نیز است. در کنار دارا بودن انواع ویتامین‌ها، شوید دارای مواد طبیعی، ترکیبات دیگری هم در آن دیده می‌شود که خواص ضد میکروبی دارند. این سبزی سرشار از کلسیم بوده و مصرف آن موجب تقویت دندان‌ها و استخوان‌ها می‌شود. همچنین از برگ‌ها و تخم‌های این گیاه به خاطر دارا بودن خواص ضد میکروبی، برای خوشبو کردن و طراوت دهان نیز استفاده می‌شود.

موارد مصرف:

- سرشار از آنتی اکسیدان
- کاهش سطح کلسترول در خون
- کاهش خطر ابتلا به بیماری کبد
- کاهش مشکلات گوارشی
- کاهش خطر عفونت ادراری
- کاهش خطر ابتلا به سرطان کبد
- بهبود عملکرد تیروئید
- کاهش سرماخوردگی
- کاهش خطر ابتلا به اختلالات کیسه صفرا
- کاهش اختلالات خواب
- بهبود گلو درد و درد دهان

اقدامات احتیاطی و مضرات:

در صورت مصرف شوید با داروهای کاهنده چربی خون، به علت وجود پتاسیم بالا در این گیاه معجزه گر موجب تشدید اثر این داروها می شود. در صورت مصرف ناخواسته گیاه شوید با داروهای تنظیم کننده عصب مرکزی و افرادی که داروی لیتیم مصرف می کنند موجب خواب آلودگی و دفع دارو از بدن و نیاز به مصرف دوز بالاتر می شود.

افرادی که گرم مزاج هستند شوید را همراه با سکنجبین، آب غوره، آب لیمو و ترشی مصرف و افراد سرد مزاج شوید را همراه با قرنفل، دارچین و عسل میل نمایند. مصرف شوید در مبتلایان به بیماری های کلیوی، زخم معده و اختلالات کبدی (سیروز کبدی) ممنوع است. اسانس موجود در شوید موجب التهاب شدید مجاری کلیوی و التهاب کبد می شود.

شرایط و نحوه نگهداری:

بهترین روش نگهداری شوید خشک در جای خنک و دور از رطوبت است. شوید خشک را در ظرف شیشه‌ای یا پلاستیکی نگهداری کنید.

ویترین
مارکت™



دریافت مشاوره خرید و استعلام قیمت

مشتاق همراهی با کسب و کار شما هستیم

۰۲۱۲۲۹۸۶۳۵۶ | ۰۲۱۲۸۴۲۷۰۳۵ | ۰۹۱۲۴۳۵۷۰۳۵