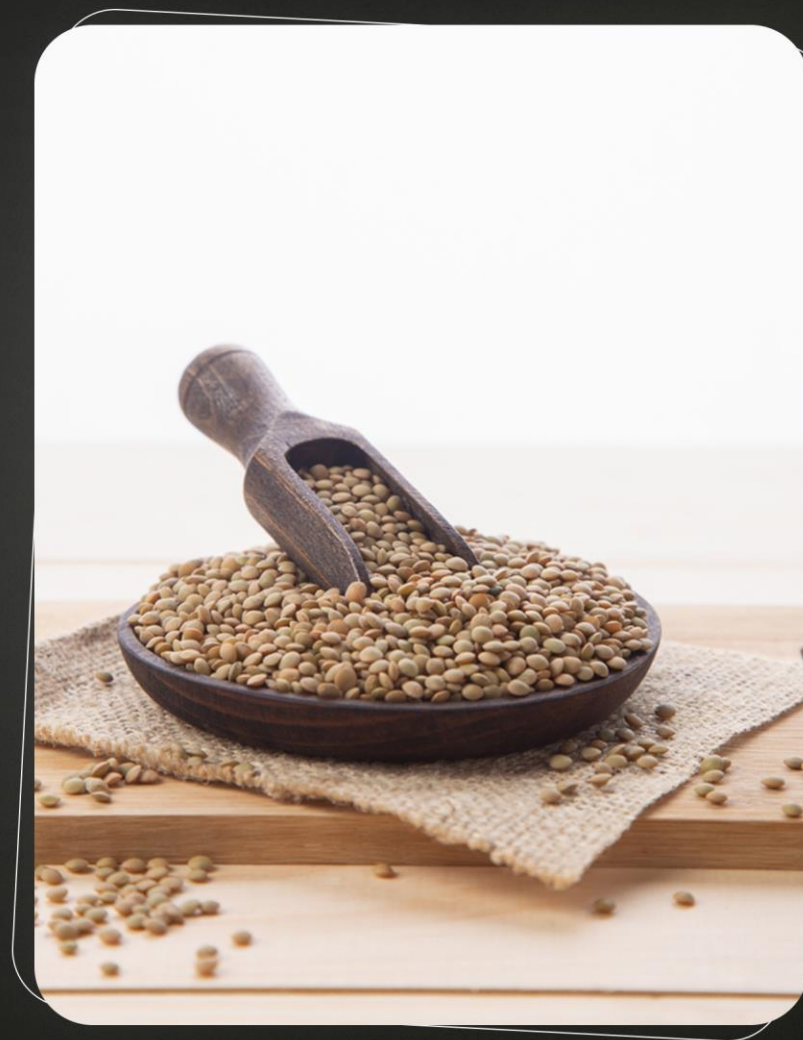




عدس

دانستنی‌های مفید برای فروش



مقدمه:

عدس از دانه‌های خوراکی است که به خانواده‌ی حبوبات تعلق دارد. این دانه معمولاً به صورت دو بخش جدا درون یک پوسته قرار گرفته است که می‌توان با پوست و یا بدون پوست آن را مصرف کرد. خواص عدس همچنین یکی از قدیمی‌ترین منابع غذایی شناخته شده است که بیش از ۹۰۰۰ سال قدمت دارد. البته باید گفت که تا پیش از اختراع ماشین‌آلات تولید آرد، عدس‌ها فقط با پوست مصرف می‌شدند.

پوست عدس حاوی مقادیر زیادی فیبر رژیمی است که پس از گذراندن فرایند جداسازی پوست به وسیله‌ی دستگاه‌ها، این بخش مغذی کاملاً از بین می‌رود.

عدس‌ها انواع مختلفی دارند که از بین آن‌ها می‌توان به عدس سیاه، قرمز، قهوه‌ای، ماش، لپه، دال عدس، عدس ماکاچادو، عدس سبز فرانسوی اشاره کرد. عدس سرشار از پروتئین است و منبع پروتئینی ارزان‌قیمتی هم هست. همچنین حاوی اسیدهای آمینه‌ای مانند ایزولئوسین و لیزین است. عدس ریزمغذی‌هایی مانند انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز دارد.

موارد مصرف:

- تولید ماهیچه
- کنترل دیابت
- بهبود گوارش
- سلامت قلب
- پیشگیری از تصلب شریان
- پیشگیری از سرطان
- سرشار از اسید فولیک
- کنترل وزن
- سیستم عصبی سالم
- محتوای فراوان آهن
- بهبود فعالیت الکترولیتی

اقدامات احتیاطی و مضرات:

عدس یکی از انواع حبوبات است و به همین دلیل اگر قبل از مصرف خیسانده نشده باشد، پس از مصرف باعث نفخ می‌شود. کسانی که زخم معده یا مشکلات دیگر گوارشی دارند بهتر است از مصرف بیش از حد عدس خودداری نمایند. عدس اگر در یک رژیم سالم قرار بگیرد می‌تواند به درمان کم‌خونی کمک شایانی کند اما از نظر طب سنتی مصرف زیاد عدس باعث افزایش سودا در بدن شده که در نتیجه باعث غلظت خون می‌شود. اگر غلظت خون دارید در مصرف عدس احتیاط کنید. برخی از مواد غذایی مانند عدس، حاوی مقدار فراوانی از ترکیبات اگزالات هستند. این ترکیبات باعث تولید سنگ کلیه می‌شوند؛ بنابراین افرادی که به سنگ کلیه مبتلا هستند باید از مصرف حبوبات و عدس پرهیز کنند.

شرایط و نحوه نگهداری:

اگر می خواهید در مدت زمان طولانی حبوبات را نگهداری نمایید توصیه می گردد که ابتدا حبوبات را پاک کنید و ناخالصی هایی از قبل شن و سنگ ریزه را از آن ها جدا نمایید سپس با نمک فراوان ترکیب کرده و در جای خشک و خنک نگهداری نمایید. حبوبات را می توانید به صورت خام، نیم پز و یا پخته شده تا مدت زمان طولانی در فریزر نگهداری کرد

ویترین
مارکت™



دریافت مشاوره خرید و استعلام قیمت

مشتاق همراهی با کسب و کار شما هستیم

۰۲۱۲۲۹۸۶۳۵۶ | ۰۲۱۲۸۴۲۷۰۳۵ | ۰۹۱۲۴۳۵۷۰۳۵