

لویپاسفید

دانستنی‌های مفید برای فروش



مقدمه:

یکی از پرطرفدارترین و محبوبترین لوبیاهای در دنیا، لوبیا سفید است. خواص لوبیا سفید نیز باعث محبوبیت بیشتر این ماده غذایی شده است. لوبیا سفید مانند لوبیا چیتی و لوبیا قرمز در کشورهایمانند: بریتانیا و آمریکا طرفداران زیادی داشته و یکی از رایجترین لوبیاهایی است که در قاره آمریکا از آن استفاده می‌شود. نام علمی این لوبیا **Phaseolus vulgaris** بوده و ارزش غذایی زیادی دارد. لوبیا سفید رشد آسانی داشته و تطبیق پذیری و تنوع زیادی در غذاها دارد. این لوبیا یکی از ماده‌های اصلی رژیم غذایی ملولانان در نیروی دریایی ایالات متحده است به همین دلیل به آن لوبیای نیروی دریایی یا لوبیای دریایی نیز می‌گویند.

لوبیا سفید امروزه در همه دنیا موجود بوده و انواع لوبیا سفید به علت ارزش غذایی زیاد و میزان پروتئین بالا در فرهنگ‌های مختلف به عنوان غذای اصلی استفاده می‌شوند. لوبیا سفید برخلاف دیگر سبزیجات یا حبوبات می‌تواند به مدت طولانی نگهداری شود، بدون آنکه ارزش غذایی خود را از دست بدهد.

هر چند بیشتر افراد تصور می‌کنند که انواع لوبیا دارای خواص یکسانی هستند. اما خواص لوبیا سفید متفاوت از دیگر لوبیاها بوده و دارای ترکیبات شیمیایی مانند فسفاتیدیل سرین است. این ماده تأثیر شگفت‌انگیزی روی سلامتی و به خصوص روی مغز دارد.

موارد مصرف:

- باعث کاهش خطر بیماری های قلبی می شود
- انرژی را افزایش می دهد
- باعث تقویت حافظه می شود
- به درمان دیابت کمک می کند
- می تواند به کاهش وزن کمک کند
- برای بدنسازی مفید است
- می تواند سلامت پوست را بهبود بخشد

اقدامات احتیاطی و مضرات:

لوبیا سفید سرشار از فیبر است. بنابراین مصرف بیش از اندازه آن سبب ایجاد دردهای شکمی می‌گردد. همچنین نفخ، اسهال و یا یبوست بعد از مصرف بیش از حد آن ممکن است، اتفاق بیفتد.

شرایط و نحوه نگهداری:

اگر می‌خواهید در مدت زمان طولانی حبوبات را نگهداری نمایید توصیه می‌گردد که ابتدا حبوبات را پاک کنید و ناخالصی‌هایی از قبل شن و سنگ ریزه را از آن‌ها جدا نمایید سپس با نمک فراوان ترکیب کرده و در جای خشک و خنک نگهداری نمایید. حبوبات را می‌توانید به صورت خام، نیم‌پز 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