لوبیا قرمز

دانستنی‌های مفید برای فروش

مقدمه:

لوبیا قرمز دارای شکل و رنگی شبیه به کلیه است و ازاین رو به آن لوبیا کلیوی نیز می‌گویند. رنگ لوبیا قرمز قهوه‌ای مایل به قرمز است. لوبیا قرمز طعم ادویه را هنگام پخت به خود می‌گیرد. لوبیا قرمز منبعی غنی از پروتئین است به صورتی که می‌تواند یک گزینه جایگزین مناسب برای گیاه‌خواران که گذشت مصرف نمی‌کنند، است و در واقع می‌توانند از آن به عنوان گوشت قرمز استفاده کنند. از لوبیا قرمز در تهیه بسیاری از غذاها می‌توان استفاده کرد. از لوبیا قرمز پخته شده می‌توان در تهیه سالاد و با ترکیب با ادویه برای تهیه ساندویچ استفاده کرد. لوبیا قرمز یکی از مواد اصلی تهیه قرمه سبزی است.

لوبیا قرمز از انواع حبوبات است که خواص و فواید بسیاری برای بدن دارد. لوبیا قرمز سرشار از پروتئین، کربوهیدرات، فیبر رژیمی، ویتامین B1، ویتامین B2، ویتامین B3، ویتامین B6، کولین، فولات، اسید پانتوتنیک، ویتامین E، ویتامین K، کلسیم، مس،آهن، منگنز، منیزیم، مولیبدنوم، فسفر، پتاسیم، سلنیوم، سدیم، روی، اسید چرب امگا ۳و اسید چرب امگا ۶ است. وجود این مواد مغذی و معدنی خواص و فواید فراوانی به لوبیا قرمز بخشیده است که از جمله خواص لوبیا قرمز می‌توان به مواردی مانند کاهش کلسترول، تنظیم فشار خون، تنظیم سطح قند خون، تقویت حافظه، تامین و افزایش انرژی، جلوگیری از سرطان، تقویت استخوان، جلوگیری از پوکی استخوان، درمان یبوست، منبع پروتئین، سم زدای طبیعی بدن، کاهش وزن، تقویت سیستم ایمنی، جلوگیری از ریزش مو، تقویت ناخن‌ها، ضد چین و چروک، حفظ سلامت قلب، کاهش میگرن، ترمیم بافت‌های آسیب دیده، کاهش آب مروارید، درمان آرتریت روماتوئید، کاهش آسم، سلامت پوست و درمان روماتیسم مفصلی اشاره کرد.

موارد مصرف:

- سلامت مفاصل
- پاکسازی دستگاه گوارش
- کاهش کلسترول
- درمان سندروم روده تحریک پذیر
- مفید برای بیماران دیابتی
- درخشان ترشدن پوست
- سلامت و محافظت از قلب
- پیشگیری از پوکی استخوان
- افزایش انرژی بدن
- کنترل قند خون

اقدامات احتیاطی و مضرات:

لوبیا قرمز دارای آهن می باشد ، اگر لوبیا قرمز را به صورت مکرر و بیش از حد تعادل مصرف کنید ممکن است به آسیب های مغزی منجر شود.

به دلیل اینکه لوبیا قرمز حاوی هموگلوتنین می باشد ، مصرف بیش از حد لوبیا قرمز باعث ایجاد بیماری های اسهال ، حالت تهوع ، درد شکم و استفراغ می شود.

اگر شما لوبیا قرمز را به صورت روزانه مصرف کنید باعث ایجاد گاز معده می شود که ممکن است اسهال به دنبال داشته باشد.

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 خنگ نگهداری نمایید. حبوبات را می توانید به صورت خام، نیم پزو 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