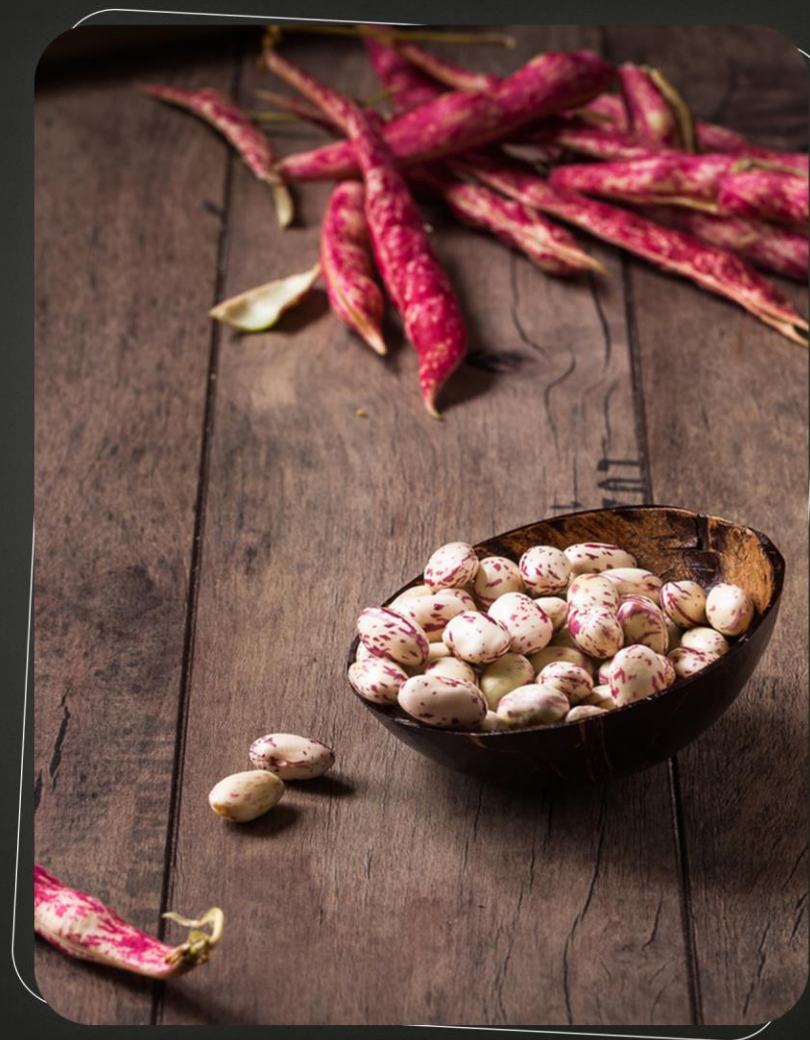


لویا چیتی

دانستنی‌های مفید برای فروش



مقدمه:

لوبیا چیتی نوعی لوبیا است که به آن لوبیا رومی نیز می‌گویند. لوبیا چیتی یا **Pinto Bean** که ریشه‌ای اسپانیایی دارد به معنای نقاشی شده است. از لوبیا چیتی برای تهیه خوراک و خورش استفاده می‌کنند اما در کنار طعم بسیار خوبی که دارد خواص و فواید فراوانی برای سلامت دارد. لوبیا چیتی منبعی غنی از پروتئین و فیبر است که طرفداران فراوانی دارد.

لوبیا چیتی منبعی غنی از ویتامین‌ها از جمله ویتامین **B**، مواد معدنی، فیبر، اسید فولیک، پروتئین‌ها و سایر مواد مغذی است و به همین دلیل خواص و فواید فراوانی برای سلامت بدن دارد. از جمله خواص لوبیا چیتی می‌توان به مواردی مانند درمان یبوست، کاهش کلسترول، تنظیم قند خون، تنظیم فشار خون، کاهش کلسترول، جلوگیری از خشکی پوست، جلوگیری از ریزش مو، پاکسازی بدن، درمان مشکلات هضم، مفید برای خانم‌های باردار، مفید برای جنین، افزایش شیر مادران شیرده، بهبود سیستم ایمنی، تامین کولین، جلوگیری از کم‌خونی، جلوگیری از ابتلا به سرطان، کاهش وزن، بهبود سلامت قلب، کاهش تشکیل هوموسیستئین، بهبود شریان‌ها و رگ‌ها، اکسیژن‌رسانی بهینه، کاهش حمله قلبی، تقویت انرژی، کاهش علائم قاعدگی، تقویت حافظه، پیشگیری از نواقص مادرزادی، مفید برای رشد، منبع غنی پروتئین و افزایش جریان خون اشاره کرد.

موارد مصرف:

- درمان یبوست
- کاهش کلسترول
- کاهش خطر دیابت
- افزایش طول عمر
- سرشار از آنتی اکسیدان های مفید
- کاهش بیماری های قلبی
- جلوگیری از کبد چرب
- کنترل اشتها
- سلامت روده ها

اقدامات احتیاطی و مضرات:

برخی ترکیبات موجود در لوبیا چیتی می‌تواند در جذب مواد مغذی تداخل ایجاد کند. مصرف بیش از اندازه لوبیا چیتی می‌تواند مانع جذب برخی ریزمغذی‌ها شود. اگر به بیماری‌های روده یا سندرم روده تحریک پذیر مبتلا هستید، بهتر است برای کنترل علائم از خوردن لوبیا چیتی و سایر انواع حبوبات خودداری کنید. مصرف حبوباتی از جمله لوبیا چیتی می‌تواند موجب بروز سوء هاضمه و ایجاد نفخ شدید در برخی افراد شود.

از همین رو این افراد بهتر است از مصرف لوبیا چیتی اجتناب کنند. توجه داشته باشید که لوبیا چیتی از آن دسته از حبوباتی است که برخی افراد همانند بادام زمینی و سویا به آن حساسیت نشان می‌دهند. خوردن لوبیا چیتی برای افرادی که به آن آلرژی دارند، موجب بروز علائم متفاوتی می‌شود. افرادی که معده ضعیفی دارند و افراد مسن و کم سن و سال باید در مصرف لوبیا چیتی محتاط باشند.

قبل از هر چیزی باید بدانید که مصرف لوبیا چیتی در ۳ ماهه اول بارداری به هیچ عنوان مناسب نیست. از همین رو بهتر است خانم‌های باردار در سه ماه اول بارداری به هیچ عنوان از لوبیا چیتی استفاده نکنند و یا مصرف آن را بسیار کاهش دهند. مصرف لوبیا چیتی در بارداری و شیردهی باید با مراقبت انجام شود. از مهم‌ترین خواص لوبیا چیتی در طب سنتی باید به فولات و اسید فولیک زیاد آن اشاره کرد. پروتئین بالای لوبیا چیتی موجب رفع خستگی و همچنین افزایش انرژی در خانم‌های باردار می‌شود. مس و آهن موجود در این لوبیا در درمان کم‌خونی مؤثر است.

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