

مغز تخمه آفتابگردان

دانستنی‌های مفید برای فروش



مقدمه:

تخمه آفتابگردان میوه گل آفتابگردان و از گل آفتابگردانیان است. در گیاه شناسی آن را از کاسنیان می‌دانند و وقتی که پوسته آن جدا می‌شود، به آن تخم آفتابگردان می‌گویند. گل آفتابگردان بومی آمریکای شمالی است. آفتابگردان به عنوان یک محصول روغنی ویژه در روسیه توسعه و سپس در سراسر اروپا گسترش یافت. گل آفتابگردان در مناطقی که تابستان گرم و طولانی دارد، قابل رشد و پرورش است.

تخمه آفتابگردان غنی از امگا۳، ویتامین‌ها، مواد معدنی و روغن‌ها است. طبع تخمه آفتابگردان گرم و خشک است. تخمه آفتابگردان خواص و فواید بسیاری زیادی برای سلامت بدن دارد. تخمه آفتابگردان حاوی سلنیوم است که یک آنتی‌اکسیدان قوی و عالی برای سلامت تیروئید است. همچنین غنی از منیزیم است که با کمک آن از مغز، قلب و ماهیچه‌ها محافظت می‌کند و به درمان افسردگی کمک می‌کند. ریبوفلاوین موجود در تخمه آفتابگردان به بدن کمک می‌کند تا کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین را به انرژی آزاد کند و باعث افزایش انرژی در هنگام تمرینات بدنسازی می‌شود.

از دیگر خواص تخمه آفتابگردان می‌توانیم به بهبود سلامتی مغز، کمک به سلامت و زیبایی پوست، کاهش وزن، جلوگیری از آسیب‌های سلولی، مراقبت از مو، کاهش ریزش مو، افزایش میزان انرژی، کاهش وزن، بهبود گوارش، کمک به رشد و نمو، کمک به خواب، تحکیم استخوان، درمان درد آرتروز و تسهیل یبوست و اسهال اشاره کرد.

موارد مصرف:

- کاهش کلسترول بد
- مفید برای پوست و مو
- بهبود دستگاه گوارش
- درمان اضطراب و افسردگی
- درمان عفونت‌ها
- افزایش سطح انرژی
- سلامت قلب
- رفع التهابات داخلی
- تقویت سیستم ایمنی بدن

اقدامات احتیاطی و مضرات:

زیاده روی در مصرف تخمه آفتابگردان به دلیل چربی و کالری بالا منجر به اضافه وزن می شود همچنین می تواند باعث افزایش تری گلیسیرید خون شود.

توجه داشته باشید هنگامی که خیلی گرسنه هستید تخمه آفتابگردان مصرف نکنید زیرا که معده را خسته می کند. به خاطر داشته باشید در اثر حرارت نامطلوب چربی تخمه نیز دستخوش تغییرات نامطلوب و روغن مفید آن به روغن مضر تبدیل می شود.

مصرف بیش از حد از تخمه آفتابگردان خطراتی برای سلامتی از جمله اضافه وزن و جذب بالای سدیم داشته باشد. (بهبتر است میزان استاندارد همان 28 گرم را مدنظر داشت.)

با توجه به اینکه تخمه آفتابگردان منبعی از اسیدهای چرب نیز هست مصرف بیش از حد آن می تواند منجر به افزایش سطح لیپوپروتئین کم چگالی و یا همان کلسترول بد شود.

تخمه آفتابگردان سرشار از مواد مغذی از جمله فسفر و سلنیوم است که مصرف بیش از حد فسفر می تواند به کلسیفیکاسیون (آهکی شدن) بافت های غیر اسکلتی بینجامد و به کلیه ها آسیب بزند و مسمومیت ناشی از سلنیوم نیز می تواند به علائم سلنوزیم مثل تردی و شکنندگی موها و ناخن ها، خارش پوست، خستگی و بی حوصلگی و حتی مرگ منجر شود.

شرایط و نحوه نگهداری:

مکان آن باید خشک و خنک باشد. اگر در جای مرطوب نگهداری شود ممکن است تخمه ها نم بکشد و کپک بزند.

ویترین
مارکت™



دریافت مشاوره خرید و استعلام قیمت

مشتاق همراهی با کسب و کار شما هستیم

۰۲۱۲۲۹۸۶۳۵۶ | ۰۲۱۲۸۴۲۷۰۳۵ | ۰۹۱۲۴۳۵۷۰۳۵