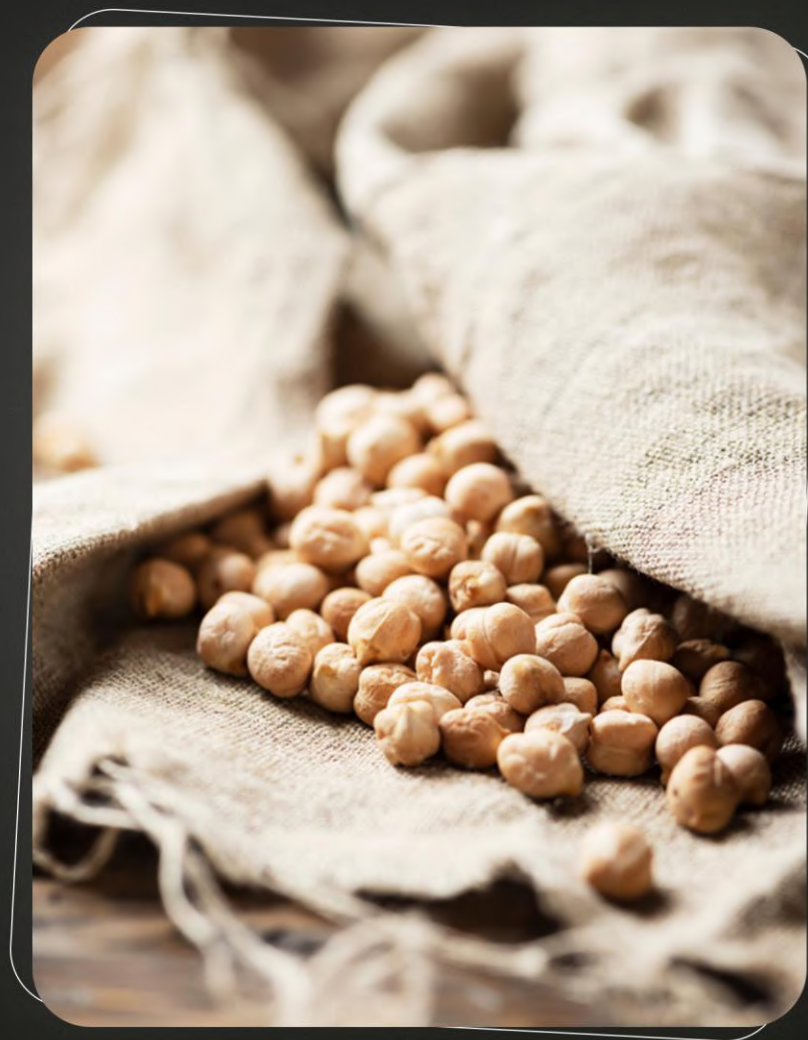


نخود

دانستنی‌های مفید برای فروش



مقدمه:

نخود که در دسته حبوبات قرار دارد یک گیاه یک ساله است. نخود یکی از قدیمی‌ترین و مقوی‌ترین حبوبات است. از نخود برای تهیه انواع سالاد، سس، نان و غیره استفاده می‌شود. یکی از خواص نخود این است که حاوی مقادیر بالای فیبر است و از این طریق به سلامت دستگاه گوارش نیز کمک می‌کند و از بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری می‌کند. نخود سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و به همین دلیل برای سلامت بدن مفید است.

نخود حاوی مواد معدنی و مواد مغذی از جمله منیزیم، کلسیم، اسید فولیک، روی، آهن، فسفر، پتاسیم، ویتامین B6، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌ها است که این‌ها خواص نخود برای سلامتی را فراهم می‌کنند.

موارد مصرف:

- کاهش فشار خون
- سلامت چشم
- جوان سازی پوست
- سلامت دستگاه گوارش
- لاغری و کاهش وزن
- قوای جنسی مردان
- کاهش قند خون
- درمان یبوست
- خاصیت ضد آفتابی
- بیماران کلیوی

اقدامات احتیاطی و مضرات:

یکی از مضرات نخود این است که نخود نفاخ است و می‌تواند موجب نفخ معده شود. همچنین یکی دیگر از مضرات نخود این است که نخود دیر هضم است و در برخی افراد که معده حساسی دارند می‌تواند موجب بروز مشکلاتی شود. برای از بین بردن نفخ معده باید آن را برای چند ساعت در آب خیس کنید.

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