کنجد

دانستنی‌های مفید برای فروش

مقدمه:

کنجد یکی ازدانه خوراکی پرفایده است که به دلیل طعم خوب و خواص فراوان، دارای جایگاه خاصی در بین ایرانیان است. علاوه براینکه این محصول به صورت خام و بوداده مورد استفاده قرارمی گیرد، ازآن محصولاتی همچون ارده نیزتهیه می شود.

دانه های کنجد سرشارازموادی همچون کلسیم و منگنزهستند که سبب تقویت استخوان ها می شوند.

مواد مغذی موجود دراین دانه سبب بهبود عملکرد اعصاب و عروق می شوند و درعملکرد صحیح غدد درون ریزنقش دارند.

ازجمله خواص کنجد خام می توان به غنی بودن آن ازفسفراشاره کرد. همچنین این دانه مغذی به دلیل داشتن میزان مناسبی از ویتامین B6 به جذب بهترپروتئین کمک می کند.

دانه های کنجد دارای خاصیت روان کنندگی هستند و استفاده ازآن ها برای درمان یبوست توصیه شده است. بدین منظورمی توانید روزانه نصف قاشق غذاخوری کنجد بوداده یا خام را همراه با سالاد مصرف کنید.

ترکیبیات دانه کنجد می توانند سبب محافظت ازغضروف ها شوند. همچنین این دانه ها دارای خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی هستند.

کنجد یکی ازمواد گیاهی غنی ازویتامین D است و می توان با مصرف آن، کمبود این ماده را دربدن جبران کرد.

موارد مصرف:

- سرشار از فیتواسترول‌های کاهنده‌ی کلسترول
- محافظت از سلامت قلب
- بهبود فشار خون
- تنظیم هورمون‌ها
- مبارزه با سرطان
- کمک به چربی سوزی
- افزایش جذب مواد مغذی
- منبع خوب از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند آهن، فیبر و منیزیم

اقدامات احتیاطی و مضرات:

کنجد هم مانند سایر مغزها و خوراکی‌ها موجب بروز واکنش‌های حساسیتی در برخی از افراد می‌شود. تعدادی از آزمایش‌ها نشان داده است که حساسیت نسبت به کنجد رو به افزایش است و دلیل آن می‌تواند آلودگی متقاطع در اثر تماس با سایر مغزها، دانه‌ها و فرایندهای کارخانه‌ای باشد. افرادی که به‌سختی می‌توانند مغزها و دانه‌هایی مانند کتان و تخم شربتی را هضم کنند، بهتر است دانه‌های کنجد را با احتیاط مصرف کنند.

همان‌طور که گفته شد، دانه‌های کنجد دارای اگزالات هستند و بیشتر کلسیم موجود در پوسته‌ی این دانه‌ها، به شکل کلسیم اگزالات است. بیشتر ارده‌هایی که در فروشگاه‌ها وجود دارند، اغلب از دانه‌های بدون سبوس درست شده‌اند، این محصولات اگر به‌اندازه مصرف شوند عموما بی‌خطر هستند، اما باید بدانید که سبوس این دانه‌ها اگزالات بیشتری دارد و می‌تواند برخی از بیماری‌ها (مانند نقرس) را تشدید کند. می‌توانید با توجه به رنگ و طعم ارده، سبوسدار بودن یا نبودن آن را تشخیص بدهید. ارده‌ی تهیه‌شده از دانه‌های کامل و سبوسدار کنجد، تیره‌تر و طعم آن نیز تلخ‌تر از نمونه‌های بدون سبوس آن است.

افرادی که به بیماری ویلسون مبتلا هستند باید از مصرف زیاد دانه‌های کنجد به‌دلیل دارا بودن مس اجتناب کنند. بیماری ویلسون یک ناهنجاری ژنتیکی است که باعث تجمع مس در کبد می‌شود.

شرایط و نحوه نگهداری:

زمانی که دانه کنجد تمیز و خشک و به‌صورت توده‌ای انباشته شود بهترین نتیجه را دارد، اگر دانه‌ها حرارت ببینند و به‌وسیله مواد خارجی آلوده شوند، محصولی بی‌رنگ و تندشده در پی خواهد داشت، لذا بهترین شرایط برای نگهداری دانه کنجد شرایط خشک و خنک است.

ویترین™
مارکت

دریافت مشاوره خرید و استعلام قیمت

مشتاق همراهی با کسب و کار شما هستیم

۰۲۱۲۲۹۸۶۳۵۶ | ۰۲۱۲۸۴۲۷۰۳۵ | ۰۹۱۲۴۳۵۷۰۳۵