

سیب خشک همیشه یکی از جذاب ترین و خوشمزه ترین میوه بین میوه خشک هاست. اینم بدونین که سیب از مناطق سرد اروپای شمالی به مناطق دیگه ی جهان رفته و سیب جزو شناخته شده ترین میوه قبل از همه ی میوه های دیگه است. حالا بریم ببینیم سیب خشک چه فایده هایی برای بدن انسان داره:

چرا سیب خشک خوردن خوبه؟ اصلا کی میگه سیب خشک مفیدتره؟

اول از همه بگم که همه اشتباه فکر میکنن که ارزش غذایی **میوه خشک** و میوه ی تازه یکسانه اتفاقا باید به این نکته توجه کنین که ارزش غذایی چیپس سیب خیلی بیشتر از میوه ی تازه. پس بریم اثرات خوردن سیب خشک رو بدنمون ببینیم:

1_ **چیپس سیب باعث شادابی پوستت میشه:** سیب حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان و ویتامین هاست که برای سلول های پوستی برای سالم و جوان موندن نیازه؛ پس با خوردن میوه خشک میتونی یه پوست خوب و شاداب داشته باشی.

2_ **جلوگیری از یبوست:** همه میدونن که فیبر برای حرکت روده ها مفید و لازمه و اگه به روده هاتون فیبر نرسه باعث یبوست میشه. سیب حاوی مقدار زیادی فیبره که به پیشگیری از یبوست کمک میکنه.

بچه ها در سنین کودکی و نوجوانی دچار یبوست میشن پس میتونی با خرید سیب خشک مرغوب به عنوان بهترین چاشت مدرسه شون بهشون کمک کنی.

3_ **کمک به بهبود درد مفاصل و نقرس:** درد مفاصل و نقرس بخاطر مصرف زیاد محصولات حیوانی مثل گوشت قرمز و چربی حیوانی ایجاد میشه. برای جلوگیری کردن از چنین درد هایی توصیه میشه که مواد بدون چربی بخوریم و سیب خشک با کاهش اسید اوریک در بدن باعث میشه درد مفاصل کمتری رو داشته باشیم.

4_ **بهبود حافظه:** باورت نمیشه که سیب خشک خوردن، کمک کننده به حافظه هم هست. چیپس سیب باکیفیت برای سلول های عصبی بسیار لازمه چون حاوی مقادیر زیادی فسفره؛ پس اگه یه شغلی داری که همش باید فکر کنی و ایده داشته باشی، یه سری به فروشگاه های اینترنتی خرید میوه خشک بزن رفیق. این خودش یه ایده ی خوبه که به جای اینکه گاشی بری فروشگاه، از خونت با لپ تاپ یا تلفن همراهت میوه خشک خوشرنگ و مجلسی رو بیاری خونه.

5_ **اثر آرامش بخش و ریلکس کننده:** یه معجون میگم خدای از بین برنده ی استرس و فشار عصبی: سیب خشک رو با عسل تو آب جوش هم بزن و بزار سی دقیقه بمونه بعدش قبل خواب بخور، آب رو آتیش، یه خواب راحت و ریلکس فقط با حلقه های سیب خشک.

6_ **سلامت لثه ها:** همیشه از قدیم میگن سیب بخور مسواک نزن؛ کاملاً درسته سیب یه مسواک طبیعیه چون وقتی تیکه های سیب خشک را می جوی تمامی باکتری ها و میکروب های روی لثه و دندونت از بین میره. سیب خشک میتونه از روند پوسیدگی دندان هم جلوگیری کنه. پس ایندفعه وقتی شنیدی سیب خشک می تونه دندونت رو محکم کنه باورش کن.

7_ **کمک به حس سیری طولانی مدت:** خیلی از بچه ها تو مدرسه زود گرسنه میشن؛ یکی از بهترین تغذیه برای مدرسه ی بچه ها مخلوط میوه خشکه که سیب خشک هم حتما داشته باشه. فیبر موجود در اسلایس های سیب خشک به سیر بودن برای بازه ی زمانی چند ساعته کمک می کنه.

8_ **کاهش فشار خون:** گفته میشه حتی بو کردن سیب خشک شده هم به تعادل رسیدن فشار خون کمک میکنه پس حتی بوی سیب خشک هم برای بدنمون مفیده.

9_ **سیب خشک در بهبود روند درمانی سلول های سرطانی:** فلاونوئید و آنتی اکسیدان موجود در قطعه های سیب خشک شده به از بین رفتن سلول های سرطانی و تولید سلول های سالم که مورد نیاز بدنمونه کمک میکنه.

10_ **کمک به روند بهبود هضم غذا**

11_ **جلوگیری از دیابت و آسم**

12_ سیب خشک شده میتواند بهت کمک کنه که وزن کم کنی

و ده ها فایده ی دیگه

ایندفعه که خواستی از [فروشگاه های آنلاین میوه خشک با کیفیت](#) بخری بدون که سیب خشک ارزشش بالاتر از سیب تازه است و حاوی منیزیم، آهن، فیبر، فسفر، روی، ویتامین های B و C، آنتی اکسیدان و خیلی از مواد معدنی دیگه که برای بدن انسان مفید و لازم.

نحوه ی خشک کردن سیب:

برای درست کردن چیپس سیب، هسته ی سیب ها رو خارج کنین، پوستشون رو بگیرین و در نهایت حلقه ایی خوروشون کنین و بزارینشون روی یه پارچه ی تمیز و بدون پرز تا خشک بشه یا جلوی آفتاب طبیعی سیب خشک کنین شاید هم فقط با در معرض هوا بودن خشکشون کنی و یا با دستگاه میوه خشک کن

اما احتمالاً میوه ایی که خودتون خشک میکنین سیاه میشه و تغییر رنگ میده و نمیتونی جلو مهمون بزاری اما سیب خشک های بوکاژ چه به صورت فله چه به صورت بسته بندی شده و کادویی کاملاً خوشرنگ و وسوسه کننده ان مثل خود میوه تازه یا حتی خوشرنگتر پس فراموش نکن سیب خشک فله رو میتونی از وبسایت بوکاژ [bookaj](#) هم بخری البته اگه میوه خشک شده با بالاترین کیفیت و بهترین رنگ می خوای.

می خوای بدونی چه جوری سیب خشک رو طولانی مدت نگه داری؟؟ □ □

سیب خشک های حلقه شده باید به دور از نور خورشید و در یه محیط خشک و تاریک نگهداری بشن. یه روش دیگه هم وجود داره برای نگهداری با کیفیت میوه خشک به خصوص سیب خشک شده و اونم نگهداری در فریزر هست.

سیب خشک در غذا:

با چند تکه با کیفیت سیب خشک میتونی یه سس خوب درست کنی و با مرغ بخوری ☺
یا میتونه یه وعده ی غذایی کامل و عالی برای بچه ها باشه. سیب خشک رو کنار آجیل بزار و یه عصرونه ی خوب و مقوی داشته باش.

اگه برای خوردن صبونه وقت نداری، میتونی یه سری به وبسایت بوکاژ بزنی برای خرید مستقیم میوه خشک به صورت فله و بسته بندی با هر وزنی که لازم داری به عنوان یه صبونه مقوی و انرژی زا.

اگه دمنوش باز هم هستی میتونی سیب خشک بدون پوست رو با چوب دارچین دم کنی و یه دمنوش سیب خوشمزه داشته باشی.

رفتم مهمونی چی ببرم که دست خالی نباشم؟

قبلنا هر موقع می رفتیم مهمونی شیرینی و کیک میخریدیم که همش هم پره قند بود و چربی که اونایی که سن و سال داشتن و دیابت و کلسترول خون داشتن نمی تونستن بخورن. حالا ایندفعه که رفتی مهمونی با خودت گیفت مهمونی میوه خشک بوکاژ رو ببر نه تنها همه میتونن بخورن بلکه برای همه هم مفیده از کوچیک تا بزرگ.

اینم اضافه کنم که ظاهر قشنگ تری هم نسبت به جعبه ی شیرینی خامه ایی داره ؛ این [بسته های کادویی مخلوط میوه خشک](#) رو هیچ جا پیدا نمیکنی جز وبسایت بوکاژ [bookaj](#) که حتی میتونی تو عکس کیفیت میوه خشک شده رو هم ببینی.

تو بوکاژ همه انواع میوه خشک هست مثل [پرتقال خشک شده](#)، [میوه مخلوط خشک شده](#)، [هلو خشک](#)، [نارگیل خشک](#)، [گلابی خشک شده](#) و ...

دمنوش چیپس سیب و زنجبیل و لیمو عمانی:

در فصل های سرد سال این دمنوش می تونه معجزه کنه: هم گرمت میکنه و ویروس های گلوت رو از بین میبره و هم کلی خواص داره. می تونه بهترین جایگزین برای چای و قهوه باشه.

مقاله ی خواص سیب خشک خوردن از بوکاژ www.bookaj.com
1401/04/04 شنبه