

**نارگیل خشک** اسلایس شده<sup>2</sup> یکی از ارزشمند ترین میوه خشک هست که معمولاً بهش توجهی نمیشه. اول خاستگاه این میوه رو میخونیم و بعدش میریم سراغ فایده های نارگیل خشک که بدونی خرید نارگیل خشک شده چقدر میتونه به نفعت باشه.

### تاریخچه ی نارگیل:

خاستگاه نارگیل همیشه یه موضوع پر بحثه و هنوز دقیقاً نمی دونیم که اول در جنوب شرق آسیا بوده یا آمریکای جنوبی؟؟ حالا چرا؟؟ البته که یه سری فسیل کشف شده هست اما به دلیل اینکه وقتی درخت نارگیل میوه میده و رشد میکنه شروع به خم شدن میکنه و خم شدن به سمت آب باعث میشه که نارگیل ها با آب دریا به اینور اونور برن و جایگاه اصلیشون رو دقیقاً قابل تشخیص نباشه.

تولید کننده های قوی و بزرگ نارگیل در جهان اندونزی، فیلیپین و بعدش هند هستن که بیشترین تولید نارگیل رو دارن.

### ارزش غذایی نارگیل خشک شده ی مجلسی با کیفیت **بوکاژ**:

ارزش غذایی 80 گرم نارگیل خشک شامل:

490 کیلوکالری

50 درصد از فیبر روزانه

0.02 درصد از ویتامین E و 0.02 درصد از ویتامین C

0.02 درصد از کلسیم

0.10 درصد از ویتامین B6

0.8 درصد از منگنز مورد نیاز روزانه

0.30 درصد از مس روزانه را تامین می کند.

### فایده های مصرف نارگیل خشک با کیفیت:

1\_ **افزایش انرژی**: با خوردن نارگیل خشک میزان چربی سوزی خودتون رو بالا ببرید و این باعث افزایش سطح انرژی تون میشه

2\_ **احساس سیری طولانی مدت**: با توجه به اینکه نارگیل خشک اسلایس شده بیشترین ارزش غذایی رو داره و سرشار از فیبر هست کمک میکنه که زود به زود گرسنه نشین و به جای خرید اسنک های بی فایده و مضر بهتره با خرید میوه خشک فله ی بوکاژ سلامتی رو به خودت هدیه بدی.

3\_ **برطرف کننده ی خشکی پوست**: با توجه به اینکه نارگیل حاوی مقدار زیادی ویتامین E هست پس میتونین از نارگیل برای رفع خشکی پوست استفاده کنین .

4\_ **پیشگیری از ناباروری در مردان**: با مصرف نارگیل خشک شده ی **بوکاژ** به تولید سلنیوم کمک کنید که خودش باعث جلوگیری از ناباروری در آقایون میشه.

5\_ **برطرف کننده ی کم خونی**: وقتی کم خونی داشته باشی همش سرگیجه داری بعدش خیلی بیشتر مستعد بیمار شدن هستی با خرید نارگیل خشک مجلسی **بوکاژ bookaj** میتونی این مشکل رو حل کنی به دلیل اینکه نارگیل خشک حاوی مقدار زیادی آهن هست.

6\_ **درمان مشکل های گوارش**: اگه هموروئید داری که بخاطر بیوست ایجاد شده میتونی با مصرف نارگیل خشک شده ی با کیفیت این مشکل رو التیام ببخشی.

7\_ **بهبود دادن عملکرد مغز انسان**: با خوردن میوه خشک به خصوص نارگیل خشک به عنوان یه میوان وعده ی خوشمزه و مفید از مبتلا شدن به آلزایمر پیشگیری کنید و آدم باهوش تر و خلاق تری باشین □.

8\_ **تسکین درد های آرتروز و پیشگیری از مبتلا شدن**: حاوی مقادیر بالای مواد معدنی این ویژگی رو به نارگیل خشک فله داده تا بتونی با خوردن نارگیل خشک از آرتروز جلوگیری کنی □.

- 9\_ بهبود سیستم ایمنی بدن: اگر مشکل ضعف سیستم ایمنی دارید از گنجوندن نارگیل خشک در غذاهایتان غافل نشین.
- 10\_ کاهش چربی های بیماری زای دور شکم: با خرید نارگیل خشک فله به عنوان یک میان وعده نه تنها سالم باش بلکه خوشتیپ هم بشو.
- 11\_ پیشگیری از سرطان
- 12\_ دفع سنگ کلیه و جلوگیری از تولید سنگ کلیه
- 13\_ در کنترل آدرنالین و انسولین خون بسیار کمک کننده است.
- 14\_ چربی بالای مفید برای بدن: چربی موجود در نارگیل به برطرف کردن کبد چرب کمک میکند پس درسته چربی داره اما مفیده .
- 15\_ هیدارته نگه داشتن بدن: خوردن میوه خشک فله به خصوص نارگیل خشک اسلایس بهت کمک میکند تا آب بدن رو راحت از دست ندی پس اگه ورزشکاری و ورزش سنگین داری بهتره از [فروشگاه اینترنتی بوکاج](#) برای [خرید میوه خشک مخلوط و کادویی](#) و نارگیل خشک دیدن کنی و از قیمت های خوب و مناسب با کیفیت بالا بهره ببری.



#### مشکلات از مصرف بی رویه و زیاد نارگیل خشک:


درسته که نارگیل خشک حاوی مقادیر زیادی مواد معدنی و ویتامین های مفید و لازمه اما هر چیزی زیاد خوردنش خوب نیست. خوردن زیادی آب نارگیل خوب نیست و ممکنه باعث فشار خون بشه. پس اگه فشار خون بالا داری حتما با پزشکت مشورت کن.

طبع نارگیل خشک گرم است و در گرم مزاج ها شاید باعث خارش پوست بشه.

### نارگیل خشک □ رو چه طوری درست می کنن:

اول باید پوست خشک رو ازش جدا کنید و بعدش قسمت های سفید نارگیل رو به قسمت های مساوی برش بدین و بزارین داخل فر. درب فر برای ایجاد جریان هوا باز باشه و در ردیف اخر فر در سینی فر به مدت یه ساعت گذاشته بشه. میوه ی نارگیل تو همه ی فصل ها وجودنداره و با خشک کردن میوه ها میشه تو همه ی ماه ها نارگیل خشک رو داشته باشی و از فایده هاش استفاده ببری.

### موارد استفاده ی نارگیل خشک در غذاها □ □:

بیشترین استفاده ی نارگیل در شیرینی پزی ها هست و پودر نارگیل خشک رو میتونین در شیرینی های خشک و تر  استفاده کنین.

پودر نارگیل می تونه جایگزین آرد بدون گلوتن باشه و باز هم در پخت و پز شیرینی و کلوچه ها استفاده کنین.

### فروشگاه آنلاین بوکاژ :

ممکنه جدا کردن پوست خشک نارگیل و خشک کردنش کار سختی باشه واسه همین می تونین از خیلی از تولید کننده های نارگیل خشک برای داشتن این خشکبار خوشمزه کمک بگیرین؛ اینطوری که تو گوگل بزن [خرید نارگیل خشک با کیفیت از مشهد](#) و وارد وبسایت بوکاژ شو؛ خیلی راحت و از خونه خرید آنلاین داشته باش. البته که از سراسر ایران میتونین سفارش خودتون رو ثبت کنین و نارگیل خشک 80، 150، 250، 500 و 1000 گرمی به صورت بسته بندی رو داشته باشی. با توجه به اینکه میوه خشک های بوکاژ بدون مواد نگهدارنده هست، خیلی راحت میتونی نارگیل خشک رو تو کابینت خونت که بهش نور آفتاب نخوره واسه یه مدت طولانی نگهداری کنین. از پکیج های کادویی میوه خشک مخلوط [بوکاژ](#) غافل نشین که هم خوشمزه و مفیده و هم شکیل و زیبا بهترین انتخاب برای مهمونی رفتن.



### همکاری B2B با بوکاژ:

اگه دوست داری نمایندگی **بوکاژ** رو تو شهر خودت داشته باشی فقط کافیه به شماره های واتساپ موجود در بخش فروش کلی ارتباط بگیرین. ما آماده ی همکاری و ارائه نمایندگی در شهر های مختلف ایران هستیم و محصولات ما فقط به میوه خشک تکی و میوه خشک مخلوط و کادویی ختم نمیشه؛ صنایع غذایی بوکاژ در زمینه ی فروش **حبوبات خوش پخت و دستچین** سلفونی و ظروف شیشه ایی و **ادویه جات و چاشنی جات** و **سبزیجات خشک شده** و به خصوص **گوچه خشک شده** و **نمک تصفیه شده** فعالیت می کنه. تمامی محصولات بوکاژ BOOKAJ رو می تونین با بهترین کیفیت و سریع ترین زمان در دسترس خریداران قرار بدین.

مقاله ی خواص نارگیل خشک شده در بوکاژ [www.bookaj.com](http://www.bookaj.com)

14/04/1401 سه شنبه