

خرمالو خشک شده می تونه خوشمزه ترین و نرم ترین بین میوه خشک مخلوط فله باشه. چیپس خرمالو خشک شده می تونه این امکان رو به ما بده که این میوه ی پاییزی جذاب و خوشرنگ رو در تمام فصول سال داشته باشیم و از فایده ها و خواص درمانیش بهره ببریم.

چین بزرگترین تولید کننده ی خرمالو و ایران یازدهمین کشور در این رتبه بندی جهانی می باشد. صنایع غذایی **بوکاژ** BOOKAJ تمامی میوه ها رو به صورت فله و مخلوط با بالاترین کیفیت و مناسب ترین قیمت بهتون پیشنهاد میده.

ارزش غذایی خرمالو خشک شده **بوکاژ**

در هر 100 گرم خرمالو خشک شده:

274کیلو کالری انرژی. کالری خرمالو خشک متعادل و در میانگین قرار دارد.

73گرم کربوهیدرات

1.4گرم پروتئین

15گرم فیبر خوراکی

فاقد قند

802گرم پتاسیم

2میلی گرم سدیم

0.6گرم چربی

و ما بقی ویتامین ها و مواد معدنی می باشد.



خواص خرمالو خشک:

این میوه می تونه خواص درمانی دارویی بالایی برای بدن انسان داشته باشه که اونو تبدیل به بهترین و محبوب ترین میوه میکنه. **تقویت بینایی و نور چشم ها:** دو ماده به نام زاگزانتین و لوتئین در این میوه وجود دارند که باعث میشوند اثر پیری بر چشم ها و بینایی پیشگیری بشه و با اضافه کردن این میوه خشک به برنامه ی غذایی روزانتون به راحتی بتونین در سنین بالا به کتاب خواندن ادامه بدین و کیفیت زندگی رو در ایام پیری بالا نگه دارین. این میوه دارای ویتامین E و C هست که دز تقویت بینایی تاثیر به سزایی دارند.

افزایش دادن سلامت مغز: پیشگیری از اختلالات مغزی و بهتر کردن حافظه ی بلند مدت از خواص جادویی چپیس خرمالو خشک شده هستند. این اثر در سیب خشک نیز موجود هست که می تونین اطلاعات بیشتری رو در مقاله ی دیگری از بوکاژ با عنوان [چرا خوردن چپیس سیب خشک برامون مفیده](#) در همین وبسایت بخونید.

پشتیبانی کردن از سالم ماندن قلب: همیشه وقتی کارشناسان می خواهند از مواد غذایی که باعث میشه قلب سلامت بمونه صحبت کنند اسم میوه ها و سبزیجات رو می شنویم. پس با اضافه کردن میوه خشک ها به رژیم غذایی روزانه می تونیم تا حدی از بیماری های قلبی دور بمونیم. طبق تحقیقاتی که انجام شده خوردن میوه به صورت روزانه تا 28 درصد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی رو کاهش میده.

کاهش فشار خون: پتاسیم فراوان در این مویه به متعادل موندن فشار خون کمک می کنه. افراد دارای فشار خون با خیال راحت این میوه رو استفاده کنند.

پیشگیری از سرطان: میوه با آنتی اکسیدان بالایی که دارن در جلوگیری از بیماری های ناعلاج سرطان کمک کننده هستند با از بین بردن رادیکال های آزاد موجود در بدن. طبق تحقیقات انجام شده خرمالو خشک شده می تونه در جلوگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ هم نقش داشته باشد.

منبع فیبر: این ماده می تونه در بهبود عملکرد روده ها تاثیر داشته باشه و باعث حرکت روده ها و تسکین علائم یبوست در روده ها بشه.

این ماده در از بین رفتن سموم بدن و دفع آنها نیز موثر هست.

کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان: با خوردن چند تیکه از خرمالو خشک شده ب با کیفیت می تونی از شر پوکی استخوان و علائیم آزار دهنده اش دور بمونید. برگ های درخت این میوه هم در پیگیری از مبتلا شدن به پوکی استخوان نقش دارند. خاصیت معجزه آسا این میوه برای درمان کم خونی: در تمامی مقالات میوه خشک از فایده شون برای درمان کم خونی گفتیم اما خرمالو خشک شده می تونه به درمان عالی برای این بیماری شایع باشه.

این میوه سرشار از آهن هست که در کنار ویتامین C میتونه درمانگر این بیماری باشه. کم خونی می تونه باعث بشه رشد موها تون کم بشه و ناخن ها تون شکننده و نرم باشن. با بردن این میوه خشک خوشرنگ به محل کار و یا تحصیل پراثرتری تر باشید.

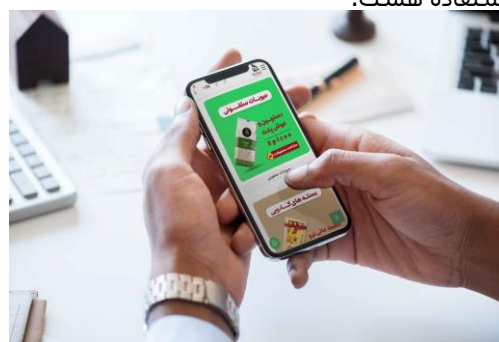
خواص دمنوش خرمالو:

با نزدیک تر شدن به فصول سرد سال محبوبیت دمنوش ها بالاتر میره و نوش جان کردن به دمنوش با خاصیت میتونه بهمون کمک کنه تا سالم بمونیم .

طرز تهیه ی این دمنوش بسیار ساده و آسان هست. فقط کافیه پس از خرید اینترنتی خرمالو خشک فله با کیفیت بوکاژ از وبسایت رسمی و بازار های آنلاین، چند تیکه از این میوه رو بزارین داخل قوری با آبجوش و بزارید تا دم بکشه معمولا نیم ساعت براش کافی هست. برای خوشطعم تر شدنش میتونین زنجبیل و یا سیب خشک شده هم رو داخل قوری بریزین.

برگه خرمالو:

چپیس خرمالو خشک می تونه برای تزئینات کیک و شیرینی هم استفاده بشه اونم نه تنها به واسطه ی طعم و خاصیتش هست بلکه رنگ نارنجی جذاب این میوه رو هم نباید دست کم پرفت. برگه ی خرمالو رو برای رنگ دهی به خمیر کیک و شیرینی نیز قابل استفاده هست.



از کجا خرمالو خشک شده با کیفیت بخریم؟؟

برای خرید میوه خشک های با کیفیت باید به سه سری نکات توجه کرد:

میوه خشک باید فاقد مواد افزودنی مثل شهد و مواد نگهدارنده و رنگ های مصنوعی مضر باشه. برای اینکه مطمئن شید میوه خشکی که خریدین شامل این مواد نیست باید از شرکت های تولید کننده با ایزو و گواهینامه ی وزارت بهداشت خرید کنید. این شرکت ها با پایبندی به استاندارد های وزارت بهداشت محصولات مفید و با ارزش و بدون مواد افزودنی مضر رو بهتون ارائه می دهند.

هنگام خرید این میوه ها حتما به رنگ میوه خشک خرمالو دقت کنید. اگر این برگه های خرمالو خشک تیره رنگ و کدر و چروکیده بودند، خیلی پیشنهاد نمیشه که اون میوه خشک رو بخیرین چون کیفیت لازم رو نداره. خرید چیپس میوه خشک از عطاری ها و مغازه های نامعتبر کار عاقلانه ایی نیست به دلیل اینکه معولا این چیپس ها در معرض گرد و غبار و نور قرار می گیرند که می تونن دارای باکتری های مضر و مسموم کننده ی خاک باشند و نور آفتاب کیفیتشون رو پایین میاره و دارای ارزش غذایی کمتری هستند. بهتره برای خرید میوه خشک راهی بازار نشیم و راحت از تو خونه با گوشی و لپ تاپت [خرید میوه خشک آنلاین](#) رو انجام بدی.

فواید خرید اینترنتی خرمالو خشک:

مقایسه ی راحت قیمت ها
بررسی استاندارد های وزرات بهداشت
امکان برگشت خرید که البته در بوکاژ ممکن هست
خرید با کمترین دردسر
کمک به حفظ محیط زیست
ذخیره کردن زمان ارزشمند

سیری طولانی مدت با میوه خشک:

معمولا بعد از چند ساعت کار کردن دچار گرسنگی می شیم که معمولا با خوردن تنقلات مضر و پر از قند و چربی حس گرسنگی رو به خودمون هدیه می دهیم که بعد از مدت کوتاهی همان حس گرسنگی برمیگرده. اما با خوردن میوه خشک شده می تونی حس سیری رو تا مدت طولانی تری داشته باشی. چند تیکه از خرمالو خشک بوکاژ نه تنها بهت حس سیری طولانی مدت میده بلکه ویتامین های مورد نیاز روزانت رو هم تامین می کنه و می تونه در سالم و سلامت موندنت نقش مهمی رو بازی کنه.



مقاله ی خرمالو خشک شده از بوکاژ WWW.BOOKAJ.COM
401/07/10 یک شنبه