

نشاسته چیست؟؟ این ممکنه سوال خیلی از افراد باشه. نشاسته پودری هست که سفید رنگ و نرم ست که بی مزه نیز می باشد. نشاسته یکی از پر مصرف ترین ماده ی افزودنی در جهان می باشد. نشاسته به واسطه ی منبع تولید آن که ریشه ی گیاهان هست تنوع میابد. مانند: نشاسته ی ذرت، نشاسته سیب زمینی، نشاسته ی گندم، نشاسته ی برنج و غیره.

خواص نشاسته چیست؟؟:

خیلی از پزشکان و کارشناسان مصرف نشاسته را پیشنهاد میکنند که بخاطر انرژی زایی این ماده می باشد. با توجه به اینکه این ماده یک کربوهیدرات پیچیده می باشد و در هنگام تجزیه شدن تبدیل به گلوکز انرژی زا نمی شود که در سرتاسر بدن انرژی زایی می کند.

نشاسته و تاثیر آن بر عملکرد مغز: با توجه به انرژی زایی این ماده مغز در طول روز به این ماده نیاز دارد. یک بزرگسال مغزش 20 تا 25 درصد از گلوکز بدن رو مصرف میکنه پس باید حتما نشاسته بدنتون رو در طول روز تامین کنید.



وجود فیبر: این ماده ی معجزه آسا برای درمان یبوست و سفتی شکم است. اگه مشکل کار نکردن شکم و یبوست داری می تونی خیلی راحت با اضافه کردن نشاسته به رژیم غذایی از شر این بیماری راحت شی. می دونی چرا میگو سبزی و میوه زیاد بخور وقتی میگی یبوست دارم؟؟ چون فقط گیاهان هستند که فیبر دارند با اینکه این فیبر در بدن ما تجزیه نمیشه و دفع میشه اما برای حرکت روده ها بسیار مفید هست و می تونه بهمون کمک کنه تا شکم درد نداشته باشیم.

این نکته رو هم در رابطه با فیبر بدونید که طبق تحقیقاتی که انجام شده مردان به فیبر بیشتری نسبت به زنان در روز نیاز دارند. زنان بالغ 28 گرم و این نیاز در مردان بالغ 34 گرم در روز می باشد.

خواص نشاسته برای پوست و مو: همیشه افراد سوالشون این هست که نشاسته پوست رو سفید می کنه یا نه؟؟؟ در اینجا می خواهیم این موضوع را برای همیشه روشن کنیم. پودر نشاسته ی ذرت یکی از بیشترین مصرفی ها در بین نشاسته ها هست و این نوع نشاسته برای مشکلات پوستی هم استفاده می شود. این نوع نشاسته شامل ویتامین هایی مثل A و B ، C و آهن و کلسیم هست که همگی برای پوست و حفظ عملکرد پوست موثر هستند.

از نشاسته برای درمان خارش ناشی از عفونت استفاده می شود که یک عامل خشک کننده ی قوی هست.

احساس سیری طولانی مدت: با مصرف نشاسته باعث احساس سیری پس از خوردن غذا میشه. غذاهایی که دارای نشاسته هستند شامل اند از: سیب زمینی، برنج، لوبیا و غیره

نشاسته و تاثیر آن در قاعدگی زنان: اصلا فکرش رو هم نمی کردین که نشاسته تو این مورد هم تاثیر داشته باشه. نشاسته باعث قطع پریود میشه. افرادی که در راستای پائستگی هستند دچار سندروم می شوند و علائم آزار دهنده ی زیادی می شوند که نشاسته می تونه در بهبود و یا حذف این علائم کمک کنه.

سندروم پیش از قاعدگی زنان یکی از شایع ترین بیماری ها در خانم ها هست که می تونه نه تنها درد و اسپاسم های عضلانی باشه بلکه مشکلات روحی و عاطفی رو هم شامل میشه و با رژیم های حاوی نشاسته این علائم می تواند بهبود پیدا کند.

درمان عفونت ریه با استفاده از نشاسته: خاصیت های معجزه آسای نشاسته تمومی ندارند و مختص فایده برای خانوم ها نمیشه. با استفاده از نوش جان کردن فرنی نشاسته می تونی عفونت ریه رو هم درمان کنی. همیشه خاطرم هست که تا کمی گلو درد داشتم و یا صدام بر اثر سرما به اصلاح میگرفت؛ مادر بزرگم فرنی نشاسته درست می کرد و تموم. عجب معجزه ای می کرد این نشاسته. بی دلیل نبوده که مادر بزرگ ها نشاسته رو درمانگر می دیدند. طبق تحقیقاتی که انجام شده به اسن نتیجه رسیدند که پودر و یا همان دسر های نشاسته درمان کننده ی عفونت ریه هستند و می توند علائم رو تا حد خیلی خوبی کاهش دهد. حریبه ی بادوم و نشاسته معجزه ی درمان گلو درد و سرفه هست و یا همان اصطلاح آب رو آتیشه.

مضرات نشاسته چیست؟

هر ماده ایی می تونه بیش از حد مصرف کردنش برامون مضر باشه. نشاسته برای بیشتر افراد مشکلی ایجاد نمیکنه اونم به شرط اینکه به تعادل و در حد معمول استفاده شود.

1- با این حال افرادی که دچار یه سری بیماری های خاص مثل دیابت و CSID هستند باید در مصرف نشاسته احتیاط کنند. نشاسته با داشتن گلوکز یا همان قند زیاد برای این افراد ممکنه مشکلاتی رو ایجاد کنه که بهتر هست با پزشکشون در این رابطه صحبت کنند.

2- یکی دیگر از مضرات پودر نشاسته داشتن قند زیاد هست. مصرف قند زیاد می تونه مشکلاتی رو برامون ایجاد کنه مثل افزایش وزن. با خوردن قند زیاد ممکنه دچار اضافه وزن بشویم که بیماری های بعدی رو می تونه برامون ایجاد کنه. پس افرادی که رژیم های لاغری دارن (برای اطلاعات بیشتر به مقاله ی [رژیم های لاغری بدون گرسنگی ما یا میوه خشک](#) نگاهی بیندازید.) و می خواهند کاهش وزن داشته باشند مصرف نشاسته رو براشون توصیه نمی کنیم و بهتر هست که به دنبال میوه های خشک فله مخلوط و تکی و حبوبات و ادویه جات و چاشنی بوکاژ باشند که همگی می تونه ویتامین های لازم رو با کالری کمتر بهشون برسونه.

ترکیبات و مشتقات نشاسته: ماسک های صورت:

همه ی ترکیبات می تونه فایده های خاص خودش رو داشته باشه و جذابیت طعم و مزه هم که جدا. نشاسته و شیر: برای پوست خیلی خیلی عالی. همون فرنی با شیر هم میشه دیگه. نشاسته و گلاب: جلوگیری از شل شدن و افتادگی پوست و سفت کننده ی پوست هست که می تونه یه ماسک صورت عالی باشه.

نشاسته ی گندم برای چی خوبه:

خواص نشاسته ی گندم هم مانند بقیه ی نشاسته ها است و اونم به دلیل تقریباً یکسان بودن ترکیب شیمیایی هست.

رفع جوش و اکنه ی صورت

از بین برنده ی عفونت دندان

درمان سرفه و گلودرد

کمک به لانه گزینی جنین و مفید برای زنان باردار

سفت کننده ی پوست

خرید نشاسته: از کجا نشاسته بخریم؟؟

برای خرید با کیفیت ترین نشاسته بهتره به عطاری ها مراجعه نشود ، به دلیل اینکه معمولاً گرد و غبار نشسته روی این ماده های گیاهی فله می تونه مشکلات خاص خودش رو ایجاد کنه.

بهترین و مطمئن خرید از تولیدی های معتبر و مطمئن هست که استاندارد های لازم برای تولید و بسته بندی محصول رو رعایت میکنند.

با سر زدن به [فروشگاه های اینترنتی بوکاز](#) می تونین خرید از بازار آنلاین رو ثبت کنین و از خریدتون لذت ببرید اونم بدون اینکه برید تو این همه ترافیک و آلودگی هوا و غیره

شرکت تولیدی [بوکاز BOOKAJ](#) نه تنها می تونه بهترین و با کیفیت ترین نشاسته رو در اختیارتون بزاره بلکه خیلی دیگر از محصولات مثل میوه خشک ها به صورت فله و مخلوط و تکی، ادویه ها و چاشنی جات با ظروف شیشه ایی و پت، نمک تصفیه شده ی یددار ، سبزی های خشک و آرد ها در انتها حبوبات بسته بندی با ظروف شیشه ایی بسیار شیک و سلفونی در اختیارتون قرار میده که می تونه در تهیه یک جهیزیه ی شیک و آبرومند کمکتون کنه.

مقاله ی نشاسته از بوکاز WWW.BOOKAJ.COM

1401/07/12 سه شنبه