

تشخیص لوبیا چیتی خوب

انتخاب بهترین و با کیفیت ترین حبوبات هنگام خرید برای گروهی از آشپزان تازه کار می تواند یک چالش بزرگ باشد، از این دیدگاه که با یک اشتباه و خرید حبوباتی دیر پز و کهنه باعث هدر رفتن زمان بسیار زیادی می شوند و گاهی اگر در رستوران مشغول هستند نمی توانند غذا را به هنگام آماده کنند و غذای بی کیفیتی را تدارک می بینند.

خرید حبوبات زودپز یکی از اصول مهم خرید حبوبات می باشد و در بین حبوبات **تشخیص لوبیا چیتی خوب** ممکن است کاری سخت تر باشد.

راه های تشخیص بهترین و با کیفیت ترین لوبیا چیتی زود پز و خوب:

اولین نکته این مورد هست که باید حتما به رنگ و ظاهر لوبیا چیتی دقت بسیار داشته باشید. لوبیا چیتی ایی که تازه تر و زودپز هست رنگ روشنی دارد و اصلا پوستی چروکیده و یا تیره رنگ رو در بین حبوبات تازه مشاهده نمی کنید. اگر هنگام خرید لوبیا چیتی با برداشتن کمی لوبیا متوجه گرد و خاک موجود در ظرف حبوبات شدید به احتمال زیاد آن **حبوبات فله** فاسد شده اند و دیگر نمی توانید از آنها استفاده کنید. حتما در هنگام خرید لوبیا چیتی خوب و زودپز مراقب فراوانی دانه های خراب و سوراخ شده ی این حبوبات باشید و اگر فراوانی دانه های نامناسب و کرم خورده بیشتر بود به احتما بسیار زیاد حبوبات مونده و کهنه که دیرپز هستند رو باهانش مواجه هستید.

در هنگام خرید حبوبات از شرکت های صنایع غذایی حبوبات مانند **بوکاژ BOOKAJ** می توانید به تاریخ تولید و مصرف حبوبات دقت بیشتری داشته باشید تا بتوانید حبوبات تازه تری خرید کنید. البته در اینجا به این نکته هم اشاره ایی داشته باشیم که خرید حبوبات فله از مغازه ها و فروشگاه ها ممکن است ریسکی تر باشد و احتما خرید حبوبات دیرپز و کهنه را بالا می برد اما اگر **خرید اینترنتی** و یا حضوری از شرکت های تولیدی مواد غذایی معتبر در شهر خودتان خرید کنید به احتمال بیشتری حبوبات باکیفیت تری و بهتری خرید خواهید کرد.

شرکت صنایع غذایی بوکاژ BOOKAJ با کیفیت ترین و بهترین لوبیا چیتی و مابقی حبوبات را برای سفارش شما مشتریان عزیز در دو بسته بندی متفاوت که شامل بسته بندی سلفونی و حبوبات خوب با بسته بندی شکیل تری که همان ظروف شیشه ایی هستند تقدیمتان خواهیم کرد.

نگهداری لوبیا چیتی تازه:

ما در مقاله ایی با عنوان **لوبیا چیتی ایرانی چه خواصی دارد** به مفصل در رابطه با لوبیا چیتی ایرانی خوب صحبت کردیم، که می تواند برای خانم های تازه خانه دار مفید واقع شود. برای نگهداری نه تنها لوبیا چیتی ایرانی خوب بلکه برای مابقی حبوبات تازه هم باید حتما محیط خنک و به دور از نور خورشید باشد. محیط گرم باعث حشره انداختن حبوبات شما می شود که در نتیجه تمامی دانه های حبوبات شما سوراخ سوراخ و خراب شوند و دیگر قابل استفاده نیستند. حتما لوبیا چیتی و یا هر حبوبات دیگه ایی مثل **لوبیا کشاورزی** و یا **نخود کرمانشاهی** و غیره رو به دور از نور خورشید نگهداری کنید چون نور خورشید و آفتاب باعث خرد شدن و پودری شدن حبوبات شما می شود. به علاوه بهترین ظرف برای نگهداری حبوبات ظروف شیشه ایی و پلاستیکی هستند.

تشخیص لوبیا چیتی ایرانی با لوبیا چیتی چینی:

این روزها نمونه ی چینی از هر نوع محصول و کالایی چه با کیفیت چه بی کیفیت در بازار موجود هست پس باید دقت بیشتری در هنگام خرید داشته باشید تا بهترین و با کیفیت ترنی حبوبات رو خریداری کنید.

لوبیا چیتی چینی را اگر با دست کمی فشار دهید ممکن است پوست آنها به آسانی جدا شوند.

لوبیا چیتی که از کشور چین وارد شده است دارای ظاهری کشیده تر است در مقایسه با لوبیا چیتی ایرانی.

لوبیا چیتی ایرانی رنگی روشن تر دارد و در مقابل لوبیا چیتی چینی دارای رنگی تیره تر می باشد.

گاهی دیده شده است که لوبیا چیتی چینی به راحتی با یک ضربه نه چندان با قدرت به دو نیم تقسیم می شوند.

در وبسایت بوکاژ لوبیا چیتی ایرانی با کیفیت آماده ارایه به مشتریان عزیزمان می باشد.

قیمت لوبیا چیتی تازه:

برای اطلاع از قیمت روز لوبیا چیتی تازه به فروشگاه های اینترنتی ما در وبسایت بوکاژ مراجعه کنید بهترین و با کیفیت ترین لوبیا چیتی خوب و با مناسب ترین قیمت و بهترین و شکیل ترین بسته بندی.

تشخیص لوبیا چیتی خوب

چگونه از شر باد لوبیا چیتی خلاص شویم:

برای بادگیری کردن حبوبات چندین روش وجود دارد که اولین و کاربردی ترین آن مربوط به خیساندن لوبیا چیتی ها به مدت حداقل 48 ساعت درون آب گرم رو به داغ هست که به شدت می تواند مفید و موثر در بادگیری و از بین بردن نفخ حبوبات باشد. به سادگی با این روش می توانید لوبیا چیتی را به برنامه ی غذایی روزانه ی خودتان و فرزندانان اضافه کنید. برای اطلاع از دیگر راه حل های نفخ گیری کردن لوبیا چیتی و ما بقی حبوبات به مقاله ی [نخود کرمانشاهی رو بشناس](#) مراجعه فرمایید.

ارزش غذایی لوبیا چیتی خوب:

در هر یک فنجان لوبیا چیتی

245 کیلوکالری انرژی

45 گرم کربوهیدرات

15 گرم فیبر

15 گرم پروتئین

1 گرم چربی

و مابقی مواد معدنی و ویتامین های ضروری از قبیل پتاسیم، آهن، مس، منیزیم، ویتامین های گروه B

خواص و فواید لوبیا چیتی:

لوبیا چیتی و بدنسازی: همواره در تمامی مقالات مربوط به حبوبات شگفت انگیز یادآور این نکته شدیم که امروزه مصرف حبوبات به خصوص لوبیا در بین ورزشکاران به شدت محبوب شده و کارشناسان تغذیه برای جذب پروتئین طبیعی به ورزشکاران مصرف حبوبات را پیشنهاد می دهند. به علاوه لوبیا چیتی می تواند باعث عضله سازی در ورزشکارانی که ورزش های سنگین انجام می دهند شود.

لوبیا چیتی برای مردان: لوبیا چیتی با دارا بودن میزان روی کافی باعث می شود تا قدرت باروری مردان بالاتر برود. با اضافه کردن لوبیا چیتی به برنامه غذایی خودتان قدرت باروری اسپرم ها را بالاتر ببرید.

لوبیا چیتی برای کبد چرب خوب هست یا بد: یکی از عواملی که باعث ایجاد کبد چرب می شود مصرف بسیار اندک فیبر در رژیم غذایی روزانه است حالا با مصرف فیبر به اندازه ی کافی و لازم در برنامه روزانه به راحتی می توانید از بیماری کبد چرب دور بمانید. لوبیا چیتی با دارا بودن میزان کافی و مناسب فیبر می تواند به شما در پیشگیری از بیماری کبد چرب کمک فراوانی کند.

استفاده از لوبیا چیتی در دوران بارداری: با توجه به اینکه در این دوران نیازمند مصرف مواد مغذی به صورت دو برابر هستید پس باید به دنبال مقوی ترین و مفید ترین مواد غذایی طبیعی باشید. لوبیا چیتی یکی از آن مواد طبیعی می تواند باشد با دارا بودن ریز مغذی های لازم برای مادر و جنین و ویتامین های ضروری مادر و فیبر فراوان برای پیشگیری از یبوست دوران بارداری که بسیار آزاردهنده تر می تواند باشد.

اگر اطلاعات این مقاله برایتان مفید بود، لطفا با دوستان خود به اشتراک بگذارید.