

میوه خشک فله شیوه و سبک تازه ایی از رژیم های غذایی سالم است. این روزها دیدن میوه خشک فله رنگانگ بو و زیبایی ویژه ایی را به مهمانی ها می بخشد. به همراه داشتن چند تکه از میوه خشک می تواند حس خوبی را به روزتان بدهد. تصور کنید هنگامی که خسته و کلافه از روز پر از تنش و تلنبار شدن کارها و مسئولیت ها را که با انداختن نگاهی به رنگ های زیبا و چشم نواز میوه خشک هایی همچون رنگ سبز با دانه های مشکلی **کیوی خشک شده** با کیفیت و خوب و یا دیدن سرخی توت فرنگی به همراه رایحه ی خوش این میوه دوست داشتنتی، از بین می روند. با نوش جان کردن تنها تکه ایی از **انبه قلم خشک شده بوکاژ** می توانید انرژی روزتان را به دست آورید و ادامه ی روز را برایتان دلنشین تر کند.

میوه خشک به عنوان میان وعده ایی با کلاس و لاکچری در نظر گرفته می شود. اما دانستن این نکته هم اهمیت دارد که میوه خشک فایده و ارزش فراوانی را برای بدنمان دارد. در مقاله های پیشین بوکاژ به برخی از فواید میوه خشک برای بدنمان اشاره کردیم و در این مقاله می خواهیم با بیان کردن جزئیات دقیق تر و ریز تر کاملاً از فایده ی میوه خشک فله و مخلوط آگاه بشویم.

میوه خشک فله یا میوه تازه؟

همواره افراد بر این باور هستند که میوه تازه بهتر است چون میزان آب بیشتری دارد و یا اینکه میوه خشک ارزش غذایی کمتری دارد. اینجا به این موضوع خواهیم پرداخت. خشک کردن میوه ها از زمان های خیلی دور انجام می شده است و آدم ها برای اینکه میوه ها را در همه فصل های سال داشته باشند شروع به خشک کردن میوه ها و سبزیجات کردند. این کار نه تنها باعث شد میوه خشک ها و سبزیجات خشک را در همه فصل های سال داشته باشند و از ویتامین ها و مواد معدنی آن لذت ببرند و هم این موضوع که از فاسد شدن میوه ها پیشگیری می کنند. امروزه کارشناسان علوم تغذیه و پزشکان به این نتیجه رسیدند که میوه خشک دارای ویتامین ها و مواد معدنی تقریباً برابر با میوه تازه است. پس با خیال می توانید میوه خشک شده مخلوط و فله را از **فروشگاه های اینترنتی** معتبر خریداری کنید.

فواید میوه خشک مخلوط برای انسان:

بالا بردن ایمنی بدن: یکی از راه هایی که افراد برای تقویت دستگاه ایمنی بدن خود دارند مصرف میوه تازه و سبزیجات است که جزو بهترین تصمیمات می تواند باشد. البته در این میان افرادی هستند که به دنبال خریدن قرص های ویتامین گرانبهای خارجی هستند که همه ی افراد توانایی خرید این قرص ها را ندارند. یکی از بهترین راه حل ها خریدن میوه خشک است که می توانید همیشه و همه جا آنها را با خود داشته باشید. با نوش جان کردن میوه خشک مخلوط می توانید به صورت طبیعی ویتامین ها و ریز مغزی های لازم روزانه ی خود را داشته باشید. میوه خشک ها تامین کننده ی بی نظر و بی دلیل ویتامین های لازم و ضروری می باشند.

کاهش دادن ریسک ابتلا به دیابت و قند خون: ممکن است به این فکر کنید که میوه خشک ها دارای قند فراوان هستند و چطور می توانند نقش پیشگیری کننده از دیابت را داشته باشد. به این نکته اشاره کنیم که تا هنگامی که ویتامین ها و مواد مغزی لازم را به صورت روزانه مصرف کنید از بدنی سالم تر برخوردار خواهید بود و سلامت و سالم زندگی خواهید کرد. میوه خشک حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان است که می تواند برای بهبود تنظیم و تولید درست هورمون انسولین کمک شایانی کند. پس اگر می خواهید از ابتلا به دیابت پیشگیری کنید می توانید به سراغ میوه خشک ها بروید.

میوه خشک و زنان باردار: خانم های باردار زمان زیادی برای تحقیقات پیرامون یافتن بهترین و سالم ترین رژیم های غذایی این دوران هستند و گاهی به پزشکان تغذیه ی بی شماری مراجعه می کنند تا بدانند که کدام رژیم یا ماده ی غذایی می تواند کمک به رشد نوزاد دلبندها کنند. میوه خشک هایی همچون کیوی خشک شده و گلابی خشک شده و آناناس کمپوتی خشک شده و ما بقی میوه ها می توانند به مادران باردار کمک کنند تا با خیال راحت و با حجم کمتری برنامه ی غذایی سالم تری داشته باشند. میوه خشک ها به دلیل داشتن فیبر فراوان می توانند برای پیشگیری و درمان یبوست مفید باشند و به علاوه آهن موجود در آنها می تواند کم خونی ناشی از فقر آهن در زنان باردار را بهبود ببخشد. با اضافه کردن میوه خشک مخلوط به برنامه ی غذایی خود از بابت پر شدن معده تان در این دوران و مشکلات آن راحت می شوید.

میوه خشک فله و کودکان: اگر در سنن رشد برنامه ی غذایی سالم و مغذی داشته باشید در بزرگسالی و میانسالی می توانید از خیلی از بیماری ها و مشکلات و عوارض آنها نجات پیدا کنید. سنن رشد برای رشد استخوان ها و دندان ها به تنهایی نیست. حتی آهن در این سنن نقش مهمی را در بدن ایفا می کند که به راحتی قابل جذب از میوه خشک ها می باشد. کلسیم موجود در میوه خشک برای رشد صحیح و درست استخوان ها لازم و واجب است و همچنین باعث داشتن دندان هایی سالم و مستحکم تر می شود. یکی از معظلات برای این سنن روی آوردن به تنقالات و خوراکی هایی سرشار از قند و نمک و جربی اشباع شده است که دقیقاً می تواند نقش سم را برای کودکان بازی کند. به جای آنها می توان میوه خشک ها را که بسیار خوشرنگ تر هستند را به رژیم غذایی آنها و کیف مدرسه شان اضافه کرد تا با حجم کمتری ویتامین های لازم را به دست بیاورند.

بهبود عملکرد گوارش با میوه خشک مخلوط: در بالاتر به این موضوع اشاره کردیم که میوه خشک با داشتن فیبر فراوان می تواند باعث از بین رفتن یبوست شود. این نکته را هم اضافه می کنیم که بهبود عملکرد سیستم گوارش می تواند نتیجه ی نوش جان کردن میوه خشک مخلوط و تکی باشد.

میوه خشک بوکاژ:

در مقاله ایی تحت عنوان **میوه خشک اعجاب انگیز** در رابطه با فواید میوه خشک صحبت کردیم که باری اطلاعات بیشتر می توانید به آن مراجعه بفرمایید.

صنایع غذایی بوکاژ بهترین و با کیفیت ترین میوه خشک ها را به صورت تکی و مخلوط و کادویی در اختیاران می گذارد. با توجه به اینکه ما تولید کننده هستیم دارای این توانایی هستیم تا با قیمت مناسب تر و کمتری محصولاتمان را به دستتان برسانیم تا با خیال راحت تری خرید کنید.

در رابطه با **میوه خشک کادویی** به مقاله ایی با همین عنوان مراجعه بفرمایید.