



انواع آرد ها

Types of flour

شرکت طرح نو اندیش سلامت 

ثبت : ۵۶۱۷۹۳

درباره پودرینو

پودرینو به عنوان تنها مرکز تخصصی تحقیق، توسعه و فروش پودرهای غذیه و ارگانیک مفتخر است با واردات و تولید انواع پودرهای سلامتی مانند ماچا، ماکا، بری، پاین پولن، قهوه سبز، اسپیرولینا، مورینگا، کلائرن، دانه کینوا، دانه چیا و انواع آرد از کشور های شرق آسیا، آمریکای جنوبی، اروپا وارد نموده و این محصولات را تحت نظارت سازمان صنایع و معادن و وزارت بهداشت بسته بندی و آماده ارائه به شما عزیزان می کند.



@
www.podrino.ir

تاریخچه آرد

در گذشته، آرد را هم در کارخانجات و هم دستی تهیه می کردند. اما به خاطر کمبود امکانات، آسیاب نمودن آرد بین سنگ کاربرد بیشتری داشت. یکی از روشهای باستانی تولید آرد، استفاده از دو تکه سنگ آسیاب بود. این سنگها را از صخره ها تهیه می کردند و دو تکه سنگ را با کمک دست به هم می ساییدند تا دانه بین آنها آسیاب شود. بعدها برای چرخاندن سنگهای آسیاب از حیوانات کمک می گرفتند.

انواع آرد ها

آرد ها شامل آرد گندم ، ذرت ، بادام، برنج ، نارگیل ، جو ، سیب زمینی شیرین ، تخم آفتابگردان ، جوانه گندم ، نان ، برنج ، نخودچی ، سمولینا ، چاودار ، سوخاری ، سبوس ، سفید ، غلات ، شیرینی پزی ، فوری ، کنه ، گندم سیاه ، ایرمیک ، تریتیکاله ، ستاره و انواع دیگری از آن ها می شود. خواص و کاربرد آردها بسیار زیاد می باشد. سرشار از ویتامین های مورد نیاز بدن و مواد مغذی دیگری نیز هستند.





ارزش غذایی آرد بادام

| در هر 100 گرم | در هر 10 گرم | |
|---------------|--------------|------------|
| کیلوکالری 600 | کیلوکالری 60 | انرژی |
| گرم 50 | گرم 5 | چربی |
| گرم 16.7 | گرم 1.67 | کربوهیدرات |
| گرم 23.3 | گرم 2.33 | پروتئین |

ارزش غذایی آرد نارگیل

| در هر 100 گرم | در هر 10 گرم | |
|---------------|----------------|------------|
| کیلوکالری 333 | کیلوکالری 33.3 | انرژی |
| گرم 20 | گرم 2 | چربی |
| گرم 53.3 | گرم 5.33 | کربوهیدرات |
| گرم 13.3 | گرم 1.33 | پروتئین |

ارزش غذایی آرد ذرت

| در هر 100 گرم | در هر 10 گرم | |
|---------------|----------------|------------|
| کیلوکالری 395 | کیلوکالری 39.5 | انرژی |
| گرم 18.9 | گرم 1.89 | چربی |
| گرم 32.6 | گرم 3.26 | کربوهیدرات |
| گرم 34.9 | گرم 3.49 | پروتئین |

ارزش غذایی آرد تخم آفتابگردان

| در هر 100 گرم | در هر 10 گرم | |
|---------------|----------------|------------|
| کیلوکالری 326 | کیلوکالری 32.6 | انرژی |
| گرم 1.6 | گرم 0.16 | چربی |
| گرم 35.8 | گرم 3.58 | کربوهیدرات |
| گرم 48.1 | گرم 4.81 | پروتئین |

ارزش غذایی آرد سیب زمینی شیرین

| در هر 100 گرم | در هر 10 گرم | |
|---------------|----------------|------------|
| کیلوکالری 389 | کیلوکالری 38.9 | انرژی |
| گرم 5.6 | گرم 0.56 | چربی |
| گرم 88.9 | گرم 8.89 | کربوهیدرات |
| گرم 5.6 | گرم 0.56 | پروتئین |

ویژگی های آرد ها

تقویت سلامت قلب ، غنی از مواد مغذی و چربی های مفید ، جلوگیری از سرطان ، کاهش وزن ، پیشگیری و کنترل دیابت ، تقویت سلامت استخوان ها ، بهبود سلامتی مغز ، مراقبت از پوست و مو ، تنظیم سطح هورمون ها ، درمان پرفشاری خون ، مبارزه با آکنه و التهاب ، تسکین علائم قاعده‌گی ، کمک به هضم بهتر غذا ، کمک به برطرف شدن آفتاب سوختگی و گزش پشه ، پاک کردن چربی از روی فرش و لکه های خونی ، درمان کاهش حافظه و ...

مقایسه آردها با دیگر مواد خوراکی

شاید پیش خودتان بگویید که مگر خریدن آرد هم انتخاب و راهنمایی می خواهد؟ تفاوت عمدۀ آردها در میزان گلوتن می باشد . به عنوان مثال آردهایی که برای تهیه نان از آن استفاده می شود معمولاً گلوتن بالایی دارند و این امر سبب می شود که استحکام نان علاوه بر حالت تردی، حفظ شود و نان شکل خود را حفظ کند و خرد نشود. آردهایی که گلوتن کمتری دارند، نرمتر هستند و در نهایت محصل حاصل از آن ها بسیار ترد و آسیب‌پذیر می باشد که از جمله این موارد می توان به آردهایی که در تهیه انواع کیک و شیرینی استفاده می شوند اشاره کرد که دلیل ترد و شکننده بودن برخی از شیرینی ها همین عامل می باشد.



مقدار مصرف روزانه

محدودیتی برای مصرف آرد ها وجود ندارد زیرا هر یک با توجه به کاربردهایی که دارند، به مقادیر مختلف مورد استفاده قرار می گیرند. میزان استفاده از این آردها در شیرینی پزی، پخت نان، کیک های کم چرب، دسر، تهیه غذا و انواع سوپ متفاوت است.

عوارض مصرف آردها

مصرف هر چیز مفیدی دارای حد و حدود است یعنی زیاده روی در مصرف آن ممکن است عواقبی در پیش داشته باشد. مصرف زیاد آرد تخم آفتابگردان باعث افزایش وزن، جوش زدن پوست، مشکلات کلیوی و افزایش فشار خون می شود. همچنین در آرد بادام مقدار قابل توجهی از اسیدهای چرب اشبع نشده وجود دارد که باعث التهاب می شود. اگر بیش از حد از این آرد مصرف کنید، می تواند وزن را بالا ببرد، آرد نارگیل دیر هضم است، بنابراین کسانی که دچار ناراحتی های گوارشی هستند، باید هنگام مصرف آن مراقب باشند. آرد سیب زمینی شیرین به طور کلی هیچ عارضه جانبی به جز در مصرف مقادیر بیش از حد ندارد. مقدار زیادی از مصرف آن برای تولید سنگ کلیه اگزالت کلسیم مضر است. همچنین مصرف آرد ذرت می تواند آلرژی زا باشد.

