



مورینگا

Moringa Powder

شرکت طرح نو اندیش سلامت

ٹیت : ۵۶۱۷۹۳

درباره پودرینو

پودرینو به عنوان تنها مرکز تخصصی تحقیق، توسعه و فروش پودرهای تغذیه و ارگانیک مفتخر است با واردات و تولید عمده انواع پودرهای سلامتی مانند ماچا، ماکا، بری، پاین پولن، قهوه سبز، اسپیرولینا، مورینگا، کلاژن، دانه کینوا، دانه چیا، انواع آرد را از کشورهای 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.



podrino.ir
www.podrino.ir

مصرف کنندگان گیاه مورینگا

هر کسی می تواند از گیاه مورینگا به صورت های مختلف استفاده کند. این گیاه برای افراد زیر مفید و معجزه آسا می باشد: گیاه خواران، ورزشکاران، سالمندان، مادران شیرده، بیماران ریوی، کودکان و بزرگسالان مبتلا به سوء تغذیه، بیماران دیابتی، بیماران ام اس، بیماران مغز و اعصاب، بیماران آلزایمر، سرطان پروستات، سرطان تخمدان و کبد، کم خونی، زخم معده، پوکی استخوان، ورم های سخت، تشنج اعضا و مفاصل دارند.

مورینگا چیست؟

یکی از گیاهان فوق العاده سبز که کمتر شناخته شده است گیاه مورینگا است. این نام به بسیاری از نام های دیگر، اغلب به عنوان درخت طبل یا درخت معجزه خوانده می شود و بومی هند و مناطقی از آسیا است. در این مناطق، قرن ها است که به دلیل خواص دارویی جذاب و فواید کلی سلامتی مورد استفاده قرار می گیرد. مورینگا می تواند علاوه بر خواص و فواید بی شمار، برای هر رژیم غذایی و مکمل های غذایی سرشار از ارزش غذایی، موثر باشد.





نحوه مصرف

یک قاشق چای خوری پودر مورینگا را در ۲۵۰ میلی لیتر آب حل کرده و میل نمایید. همچنین می توانید از این محصول در تهیه دمنوش، انواع اسموتی، نوشیدنی، همراه ماست و دسر و ... استفاده نمایید.



ارزش غذایی (Nutrition Facts)

در هر 100 گرم	در هر 10 گرم	
306 کیلوکالری	30.6 کیلوکالری	انرژی
6 گرم	0.6 گرم	چربی
26 گرم	2.6 گرم	کربوهیدرات
7.9 گرم	0.79 گرم	شکر
24 گرم	2.4 گرم	فیبر
25 گرم	2.5 گرم	پروتئین
0.17 گرم	0.017 گرم	نمک
189 %	18.9 %	ویتامین A
1587 %	158.7 %	ویتامین K
674 %	67.4 %	ویتامین E
29 %	2.9 %	ویتامین C
73 %	7.3 %	ویتامین B1
72 %	7.2 %	ویتامین B6
81 %	8.1 %	ویتامین B12
73 %	7.3 %	پتاسیم
247 %	24.7 %	کلسیم
132 %	13.2 %	منیزیم
322 %	32.2 %	آهن
25 %	2.5 %	زینک



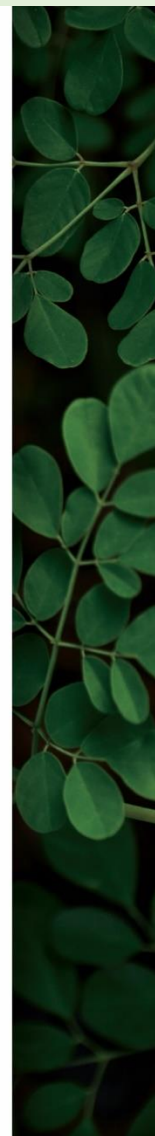
ویژگی های مورینگا

محافظت و تغذیه پوست و مو ، حاوی آنتی اکسیدان های قدرتمند ، جلوگیری از پیری پوست ، درمان جوش و سایر بیماری های پوستی ، بهبود سریع زخم ، درمان ورم ، درمان مشکلات معده ، درمان و پیشگیری از سرطان ، دارای خواص ضد باکتری ، کمک به تقویت مغز ، مراقبت از سلامت استخوان ها ، تاثیر مثبت برای سیستم ایمنی ، افزایش دهنده طبیعی ایمنی بدن ، کمک به بهبود عملکرد قلب ، کمک به درمان دیابت ، تنظیم کننده قند خون و ...



مقایسه مورینگا با دیگر مواد خوراکی

خاصیت گیاه مورینگا فراتر از اینهاست ، گیاهی که برای کاهش وزن عالی است و حاوی مواد مغذی فراوانی است و کالری پایینی دارد. جالب ترین بخش مربوط به خواص گیاه مورینگا اینجاست که سه برابر موز پتاسیم دارد ، سه برابر اسفناج آهن دارد ، دو برابر ماست پروتئین دارد ، میزان کلسیم آن چهار برابر شیر است ، میزان ویتامین آ چهار برابر هویج است و ویتامین ث آن هفت برابر پرتقال است.



عوارض مصرف مورینگا

محصولات طبیعی لزوماً همیشه بی خطر نیستند. عوارض گیاه مورینگا مانند هر گیاه دیگری ممکن است در افراد حساس نمایان گردد. در هر صورت اگر دچار بیماری قلبی یا تیروئید هستید با پزشکتان مشورت کنید. پیشنهاد میشود بیماران دیابتی، بیماران قلبی، بیماران تیروئیدی و زنان باردار با مشورت پزشک از مورینگا استفاده کنند. عوارض گیاه مورینگا برای افراد حساس به کلم پیچ و اسفناج احتمالاً زودتر نمایان میشود؛ زیرا مورینگا اساساً یک گیاه برگ دار است. بنابراین این افراد موارد احتیاطی را رعایت نمایند. مصرف همزمان مورینگا با داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین می تواند مشکل ساز باشد. همچنین خارش و احساس گرما در بدن میتواند از مضرات مصرف گیاه مورینگا باشد.

مقدار مصرف روزانه

بر اساس تحقیقات انجام شده، دوز توصیه شده برای مصرف مورینگا ۱۵۰-۲۰۰ میلی گرم/کیلوگرم است. برای نمونه، مصرف ۲۰۰ میلی گرم برای افرادی که وزن آن ها ۱۵۰ کیلو می باشند، کافی است. مصرف ۱۰۰ گرم برگ تازه مورینگا، در مقایسه با بسیاری از سبزیجات، تقریباً دو برابر ارزش غذایی دارد.

