



دانه ها

Grains

شرکت طرح نو اندیش سلامت

ثبت: 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، اسپیروولینا، مورینگا، کلازن، دانه کینوا، دانه چیا، انواع آرد را از کشورهای شرق آسیا، آمریکای جنوبی، اروپا و ... و تولید اختصاصی فرآورده های آن ، این محصولات را تحت نظارت سازمان صنایع و معادن و وزارت بهداشت بسته بندی نموده و آماده ارائه به شما عزیزان می کند.

پودرینو به عنوان تنها برنده در ایران که به صورت کاملا تخصصی بر روی پودرهای تغذیه کار می کند، دانه چیا و دانه کینوا را یک شرکت معتبر در آمریکا جنوبی وارد نموده و با قیمت مناسب عرضه می کند.



@
www.podrino.ir

دانه چیا چیست؟

دانه های چیا، دانه های ریز سیاه رنگی بوده که گیاه بومی آمریکا مرکزی هستند و به علت وجود مقادیر بالای فیبر موجود در آن، باعث کاهش اشتها و جلوگیری از پرخوری و کاهش وزن می شود. همچنین پودر دانه چیا حاوی مقادیر بالای پروتئین است و به عنوان یکی از بهترین و غنی ترین منابع پروتئین گیاهی برای گیاهخواران در نظر گرفته می شود. دانه های چیا در زمرة مغذی ترین مواد غذایی گیاهی محسوب می شوند.

دانه کینوآ چیست؟

کینوا که به خاویار گیاهی معروف است در کشورهای غربی، مصرف آن به عنوان جایگزین سالم‌تر غلاتی از جمله گندم محبوبیت زیادی پیدا کرده است. کینوا به عنوان پروتئین گیاهی برای گیاهخواران مفید است و می‌تواند جایگزین گوشت حیوانی باشد. علاوه بر کمک به رشد ارگانیسم بدن، گرمای و انرژی بدن را حفظ می کند و یک رژیم غذایی کامل و متعادل برای همه به خصوص برای گیاه خواران است. کینوا یک جایگزین عالی برای برنج می باشد.





نحوه مصرف

دانه کینوا : تا حدودی مانند برنج پخته می شوند. کافی است یک بیمانه از آن ها را با دو برابر آب درون قابل مه بربزید و به مدت ۱۵ دقیقه روی شعله ملایم قرار دهید تا آب آن تمام شود.

دانه چیا : ۲ قاشق غذاخوری را به ۱ لیوان آب اضافه کنید و خوب هم بزنید و بگذارید چند دقیقه بماند، سپس آن را بنوشید.

ارزش غذایی پودر دانه چیا

در هر 100 گرم	در هر 10 گرم	
486 گرم	48.6 گرم	انرژی
42.1 گرم	4.21 گرم	کربوهیدرات
30.7 گرم	3.07 گرم	چربی
16.5 گرم	1.65 گرم	پروتئین

ارزش غذایی دانه کینوا

در هر 100 گرم	در هر 10 گرم	
370 کیلوکالری	37 کیلوکالری	انرژی
67.8 گرم	6.78 گرم	کربوهیدرات
5.2 گرم	0.52 گرم	چربی
14.4 گرم	1.44 گرم	پروتئین

ویژگی های دانه ها

بهبود رشد نوزادان و کودکان ، افزایش تولید شیر در دوران شیردهی ، منبع تولید انرژی برای ورزشکاران و بدنسازان ، کاهش سطح قند خون ، حاوی مقادیر بالای فیبر ، کاهش اشتها و جلوگیری از پرخوری باعث لاغری و کاهش وزن ، پاک سازی و سم زدایی روده ها ، درمان کم خونی یا آنمی ، جلوگیری از خستگی ، افزایش انرژی ، افزایش جذب آهن ، تثیت انسولین ، مبارزه با علائم پیری ، بهبود درخشندگی پوست و ...

شرایط نگه داری دانه ها

دانه خشک و خام را می توان برای یک سال در یک ظرف در بسته در جای خشک و خنک نگهداری کرد. کینوا و چیا خام را می توان به مدت ۲ سال در یخچال نگهداری کرد. کینوا پخته شده را می توان برای ۳ روز در یخچال درون یک ظرف در بسته نگه داشت، فراموش نکنید که کینوا پخته شده را نباید بیش از ۲ ساعت خارج از یخچال گذاشت.



مقدار مصرف روزانه

دانه چیا: به منظور کاهش وزن مصرف ۲ قاشق غذاخوری در روز و حل آن داخل یک لیوان آب مناسب می باشد. برای تأثیر بهتر توصیه می شود روزانه ۱۰ الی ۲۰ گرم استفاده شود.

دانه کینوا: هر یک چهارم فنجان دارای ۳ گرم فیبر و ۶ گرم پروتئین است که این مقدار نسبت به غلات دیگر بیشتر بوده و مصرف آن باعث ثابت نگهداشتن سطح قند خون خواهد شد.

عوارض مصرف دانه ها

کینوا در برخی افراد ممکن است باعث ایجاد واکنش های آلرژیک و حساسیت شود که با علائمی مانند درد شکمی و خارش پوست مشخص می شود. همچنین زیاده روی در مصرف دانه های چیا باعث بیوست، اسهال، نفخ شکم و مشکلات گوارشی می شود.

دانه های چیا حاوی مقادیر زیادی آلفا لینولنیک اسید هستند، تحقیقات نشان می هد که زیاده روی در مصرف این ماده هی مغذی خطر ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می دهد. اگر دانه ها، بدون خیس کردن در آب خورده شوند، چون می توانند تا بیست و هفت برابر وزن خود، آب جذب کنند باعث ایجاد یک توده چسبنده در مری و در نتیجه خفگی در افراد سالخورده، نوزادان و کودکان می شوند.

