



# گرانولا

Granola

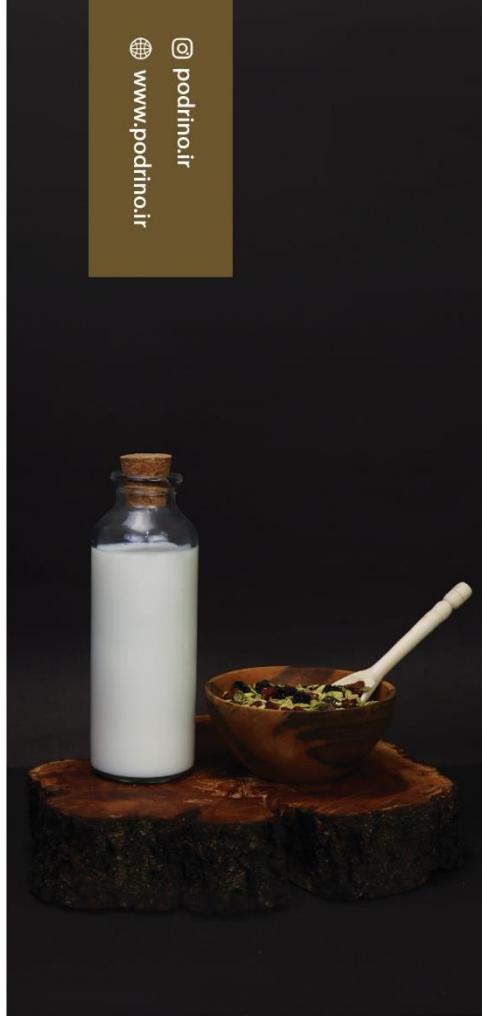
شرکت طرح نو اندیش سلامت

ثبت : ۵۶۱۷۹۳



## درباره پودرینو

پودرینو به عنوان تنها مرکز تخصصی تحقیق، توسعه و فروش پودرهای غذیه و ارگانیک مفتخر است با واردات و تولید عمده انواع پودرهای سلامتی مانند ماجا، ماکا، بری، پاین پولن، قهوه سبز، اسپیروولینا، مورینگا، کلازن، 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 بنده و آماده ارائه به شما عزیزان می‌کند.



## تاریخچه گرانولا

گرانولا یک خوراک، اسنک یا تنقلات به شمار می‌رود که معمولاً در وعده صبحانه یا میان وعده مصرف می‌شود. گرانول یعنی دانه، گرانولا هم معمولاً از غلات (جو دو سر معمولاً)، عسل رقیق شده، انواع مغزها و آجیل و خشکبار و در آخر میوه‌های خشک شده تهیه می‌شود. نام گرانولا اولین بار به عنوان غلات تجاری یا غلات فرآوری شده در اوایل قرن نوزدهم میلادی ثبت شد و بعدها تغییرات گسترده‌ای در آن صورت گرفت.

## گرانولا چیست؟

گرانولا یک خوراکی خوشمزه و خوش طعم است که به عنوان صبحانه و میان وعده مصرف می‌شود، گرانولا یک خوراکی سالم و پرانرژی است و از مواد بسیار مغذی و مفید تشکیل شده است، به همین علت مصرف آن برای کودکان و نوجوانان توصیه می‌شود. اصلی ترین مواد تشکیل دهنده گرانولا جویرک، مغزها و عسل هستند و سایر مواد خوش طعم دیگری مثل شکر قهوه‌ای، برنج بوداده، کره بادام زمینی نیز استفاده می‌شود.



### گرانولا ماجا



ترکیبات:

جو دسر + عسل + پودرماچا + گردو +  
تخم کدو / کالری: ۱۱۰ کیلوکالری

### گرانولا کاکائو فندق



ترکیبات:

جو دسر + عسل + فندق + پودرکاکائو  
کالری: ۱۱۰ کیلوکالری

### گرانولا بری



ترکیبات: جو دسر + کنجد + نارگیل ،  
بلوبری ، گوجی بری و کربنیری خشک +  
گردو + بادام + فندق + مویز  
کالری: ۱۲۰ کیلوکالری

### گرانولا ماجا بری



ترکیبات: جو دسر + عسل + پودرماچا  
+ تخم کدو + کربنیری خشک / گوجی  
بری خشک + بلک بری خشک  
کالری: ۱۳۰ کیلوکالری

### گرانولا بادام زمینی



ترکیبات:

جو دسر + عسل + بادام زمینی +  
مویز + کره بادام زمینی  
کالری: ۱۳۰ کیلوکالری

### گرانولا هویج



ترکیبات:

جو دسر + عسل + هویج + گردو  
+ مویز  
کالری: ۱۰۵ کیلوکالری

## ویژگی گرانولا

این محصول غذایی از طیف گسترده‌ای از محصولات مهم و با ارزش غذایی بالا به وجود می‌آید و از همین رو مصرفش می‌تواند سلامت عمومی شما را تضمین کند. در اکثر آنها می‌توان مواردی با ارزشی مانند سدیم، پتاسیم، روی، فسفر، منیزیم، کلسیم و آهن. ویتامین‌ها شامل ویتامین E، ویتامین C، نیاسین و تیامین را یافت کرد. دانشمندان ژاپنی اعتقاد دارند که گرانولا یک ابیر غذا است. به همین دلیل است که فضانوران ژاپنی از آن به عنوان یکی از اصلی‌ترین غذاهای خود استفاده می‌کنند. تقویت سطح انرژی، کاهش سطح کلسترول، بهبود هضم و کاهش وزن نیز از خواص آن می‌باشد.

## نحوه مصرف

گرانولا اغلب در ترکیب با ماست، عسل، میوه‌های تازه (مانند موز، توت فرنگی یا زغال اخته)، شیر یا اشکال دیگر غلات خورده می‌شود. همچنین به عنوان یک تاپینگ برای شیرینی‌های مختلف، دسر یا بستنی نیز عمل می‌کند. از گرانولا نیز ممکن است به عنوان صبحانه و میان وعده، استفاده شود.



## میزان مصرف روزانه

اندازه گرانولا بسته به تولیدکننده‌های مختلف، متفاوت است اما معمولاً یک سوم فنجان می‌باشد، حدود یک سوم اندازه توپ تنیس. این یعنی مصرف یک کاسه بزرگ گرانولا برای صبحانه، کمی افراطی است. اینکه چه میزان گرانولا برای شما کافی است، بسته به نیاز انرژی شما دارد که بسته به جنس، سطح فعالیت و سن متفاوت است. بدن بهترین معیار کالری است، بنابراین بهترین اندازه مصرف گرانولا اندازه‌ای است که شما را سیر کند.

## صرف کنندگان گرانولا

ورزشکاران از خواص گرانولا و تاثیر این میان وعده خوشمزه بر سلامتی خود آگاهند، در پیاده روی های طولانی و دویدن ها، پیک نیک های طولانی و صرف وقت در طبیعت و ورزش، مصرف گرانولا به تامین انرژی لازم کمک کرده و در مقابل سرشار از ویتامین های ضروری و مورد نیاز بدن است و در مقایسه با برخی میان وعده های آماده کالری بالایی نیز ندارد. گرانولا یک خوراکی سالم است و از مواد بسیار مغذی تشکیل شده است، پس مصرف آن برای کودکان و نوجوانان توصیه می شود. اگر ورزشکار هستید و در طول روز کالری زیادی می سوزانید، می توانید از کالری یک کاسه گرانولا بهره ببرید. گرانولا می تواند انرژی لازم برای فعالیت های فیزیکی چون پیاده روی، کوهنوردی و دوچرخه سواری فراهم کند.

