

نان کارافرینان پارس



فواید نان خشک محتوی سبوس با تزئین کنجد: سبوس جدار خارجی گندم را تشکیل میدهد و آن قسمت از گندم است که دائماً در معرض آفتاب و هوا بوده و از اشعه خورشید استفاده میکند که این قسمت دارای مقادیر زیادی از ویتامین ها است به طور کلی تمام قسمت های فعال و زنده گندم در پوست آن جمع شده است. در نان سبوسدار به طور میانگین دو برابر ویتامین مواد معدنی و مواد فیبری نسبت به نان سفید وجود دارد. مواد فیبری موجود در نان سبوسدار کلسترول و مواد سمی حاصل از تجزیه مواد غذایی را جذب کرده و از روده دفع می کند. نان سبوسدار داری منیزیم است که باعث تقویت ماهیچه های روده می شود و از دردهای ماهیچه ای جلوگیری میکند. نان سبوسدار برای کودکان نیز بسیار خوب است مخصوصاً در دورانی که سلول های عصبی در حال رشد هستند. آهن موجود در نان سبوسدار سبب باهوشی و رفتار خوب کودکان می شود.



خواص نان جو: سبوس موجود در نان جو دو برابر نان گندم است و در هر 100 گرم نان جو حدود 4 گرم فیبر وجود دارد از این جهت نان جو برای افرادی که مبتلا به دیابت می باشند بسیار مفید است زیرا هر فرد دیابتی روزانه به 20 الی 30 گرم فیبر نیاز دارد که بدین ترتیب بخش زیادی از آن را می توان با نان جو و بقیه را با خوردن حبوبات و سبزیجات جبران کرد.

در کل خواص مفید نان جو:

1. کاهش کلسترول خون
2. جو نرمی استخوان کودکان را از بین میبرد
3. از سفید شدن مو جلوگیری میکند
4. جو برای کم خونی مفید است
5. مداومت در خوردن نان جو باعث لاغری می شود



خواص نان جوانه گندم:

ویتامین A موجود در جوانه گندم باعث افزایش قوه بینایی، سرعت رشد کودکان، شادابی پوست، و سلامتی ریه و گلو می باشد و همچنین آرد جوانه گندم یک مکمل پر ارزش و سرشار از ویتامین E و ویتامین های گروه B است و امروزه به عنوان معجزه گر جوانی معرفی می شود.



خواص نان جو خالص:

در این محصول فقط از آرد جو خالص استفاده شده و هیچ گونه آرد گندم در آن استفاده نشده و تقریباً بدون نمک است (درصد نمک بسیار کم). در صورتی که نان جو کم نمک تهیه شود شامل جلوگیری از تولید چربی های زیان آور در خون، تنظیم فعالیت دستگاه گوارش، تحریک انسولین سازی در بدن و کاهش قند، پاک سازی دیواره های معده و روده از ذرات آلوده کننده، مقابله با رشد تومور در بدن، جلوگیری از چاقی، حفظ شادابی و زیبایی پوست به علت وجود ویتامین های گروه B در آن و تقویت حافظه است...

نان کچاپ فلفل:

اگر از فلفل قرمز به طور مداوم در رژیم غذایی استفاده کنیم نه تنها به هضم غذا کمک کرده ایم، بلکه ریسک ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش داده ایم. همچنین به دلیل افزایش وزن و چاقی بسیاری از شرکت های تولید کننده مواد غذایی چربی را از محصولات خود حذف کرده اند و فلفل به جای آن جایگزین کرده اند. و در کل فلفل قرمز آرام بخش و مسکن است.

نان پیاز جعفری:

اگر میخواهید لاغر شوید پیاز را وارد برنامه غذایی تان کنید اول به خاطر اینکه پیاز حاوی فیبر است فرقی نمیکند خام باشد یا پخته فیبر های موجود در آن داخل دستگاه گوارش حجیم میشود و برای همین احساس گرسنگی را کاهش میدهد. این ماده غذایی همچنین ادرار آور است و به دفع سموم بدن کمک می کند. و در نهایت باید بگوییم پیاز میزان تری گلیسیرید خون را کاهش می دهد.

خواص نان موسیر:

موسیر از خانواده سیر است. و طبیعتا مثل سیر خواص در مانی قابل توجهی دارد. برای قضاوت در مورد ماست موسیر بهتر است به خواص ماست و موسیر به صورت جداگانه و البته به صورت اختصار نگاه کنیم. ماست تهیه شده از شیر هم ارزش غذایی قابل توجهی دارد و هم اثرات قابل توجهی برای مصرف کنندگان باقی می گذارد. درباره موسیر هم باید بگوییم که این سبزی به صورت ترشی یا به صورت پودر به مصرف میرسد. که اغلب به عنوان یک چاشنی اشتها آور تلقی میشود. خواص درمانی متعددی را به موسیر نسبت می دهند از جمله تقویت قوای جنسی، افزایش دفع ادرار، التیام دهنده زخم ها، تسکین دهنده التهاب و کبد، تاثیر مثبت آن بر دستگاه اعصاب، سر دردهای میگرنی، کمک به سیستم قلب و عروق، کمک به کاهش چربی های خون و تنظیم فشار خون است.