

بسته بندی حبوبات

لوبیا، عدس، ماش، نخود، لپه و... در گروه حبوبات یا بُنشن انواع دانه‌های خوراکی هستند که دارای مقدار زیادی پروتئین، کربوهیدرات، مواد معدنی مثل آهن، کلسیم، پتاسیم، منیزیم و ویتامین آ می باشند.



این دانه های خوراکی که حبوبات نامیده می شوند دارای خواص بیشماری هستند که مصرف آن ها در رژیم های مختلف غذایی بسیار توصیه شده است.

اکثر این دانه ها از پروتئین گیاهی تشکیل می شوند و جایگزین بسیار مناسبی برای گوشت و پروتئین حیوانی می باشد و برای گیاه خواران مفید است.

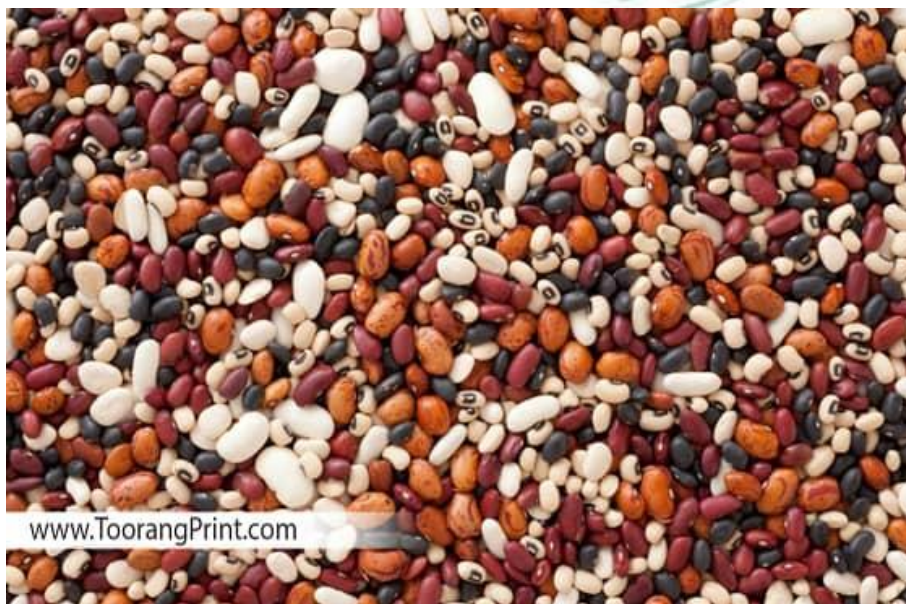
تورنگ چاپ، ارائه دهنده مناسب ترین خدمات طراحی و چاپ

www.ToorangPrint.com



از مهمترین مزایای حبوبات می توان به مواردی مثل کمک به هضم غذا، جلوگیری از ابتلا به سرطان، کاهش وزن و... اشاره کرد. پس گیاهخوار و گوشتخوار بودن شما مهم نیست چون در هر صورت مصرف حبوبات برای بدن شما بسیار مفید خواهد بود.

همانطور که اشاره شد حبوبات انواع بسیار متنوع و مختلفی دارند که در اینجا به برخی از آنها که مصرف آنها مرسوم تر است به همراه با خواص بی نظیرشان اشاره خواهیم نمود.



تورنگ چاپ، ارائه دهنده مناسب ترین خدمات طراحی و چاپ

www.ToorangPrint.com

برای مثال از گروه لوبیا ها، لوبیا قرمز دانه ای سرشار از پروتئین است و می تواند بهترین جایگزین برای گوشت یا حتی محصولات لبنی باشد.

لوبیا سفید دارای مقدار ویتامین B1 است. این ویتامین برای ساختن سلول ها و کارکرد مغز بسیار مفید می باشد.



لوبیا سبز علاوه بر اینکه به دلیل کالری و فاقد چربی بودن برای لاغری استفاده می شود، شامل مقدار زیادی کلروفیل است که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های سرطانی بسیار مفید واقع می شود.

لوبیا سفید به دلیل مواد معدنی که دارد می تواند فشار خون و ضربان قلب را تنظیم کند.

در مجموع حبوبات به دلیل پروتئین و فیبر سرشاری که دارند مواد مغذی بدن را تامین می کنند و باعث احساس سیری در بدن انسان می شوند و به کاهش وزن کمک زیادی می کنند.

با مصرف یک وعده غذایی شامل لوبیا و برنج در واقع شما یک وعده غذایی کامل که تمامی گروه های هرم مواد غذایی را در بر دارد دریافت خواهید کرد.

تورنگ چاپ، ارائه دهنده مناسب ترین خدمات طراحی و چاپ

www.ToorangPrint.com



حال این دانه های خوراکی مفید اگر در شرایط مناسب نگهداری نشوند، امکان دارد رطوبت و نفوذ حشرات آنها را از بین برده و دچار آفت کند.

برای اینکه بتوانید حبوبات را برای مدت بیشتری نگهداری کنید لازم است آنها را با روش درست بسته بندی نموده و برخی نکات را برای بسته بندی حبوبات رعایت کنید.

رایج ترین حشره ای که به عنوان آفت حبوبات شناخته شده است سوسک چهار نقطه ای نامیده می شود.



تورنگ چاپ، ارائه دهنده مناسب ترین خدمات طراحی و چاپ

www.ToorangPrint.com

این حشره که آفت حبوبات است و همه ساله خسارات زیادی به مزارع و انبارهای حبوبات وارد می کند احتمال اینکه آفت حبوبات از مزرعه به همراه محصولات آمده و به انبار منتقل شود وجود دارد اما اگر با بسته بندی صحیح و اصولی حبوبات از لحاظ دما و رطوبت در شرایط مناسب نگهداری شود می توان جلوی زیاد شدن آفت را به طور کامل گرفت.

کلمات کلیدی : چاپ، بسته بندی، بسته بندی مواد غذایی، آفت حبوبات، بسته بندی حبوبات



تورنگ چاپ، ارائه دهنده مناسب ترین خدمات طراحی و چاپ

www.ToorangPrint.com
