راهنمای خرید خشکبار

با توجه به تنوع و عرضه گسترده خشکبار به بازار هنگام خرید خشکبار باید برخی نکات و شرایط را مد نظر قرار داده تا به این وسیله بتوان مناسب ترین گزینه را برای خرید انتخاب نمود. برخی از نکات قابل توجه برای خرید خشکبار به شرح زیر می باشند:

خرید خشکبار از فروشگاه های معتبر

یکی از موارد تضمین کننده کیفیت این گونه محصولات تهیه آن ها از فروشگاه های معتبر است. با مراجعه به بازار های شهر می توان به راحتی فروشگاه های معتبر را شناسایی کرده و با کیفیت ترین محصولات را خریداری نمود.

برخورداری از بسته بندی مطلوب

برای خرید خشکبار و میوه های خشک پیشنهاد می شود تا حد امکان از موارد بسته بندی شده برای این منظور استفاده به عمل آورید. زیرا علاوه بر موضوع بهداشت این گونه محصولا کیفیت و ماندگاری بهتری نسبت به نمونه های باز و فله ای خواهند داشت.

برخورداری از رنگ و بوی مناسب

در صورتی که تمایل دارید تا از خشکبار به صورت باز استفاده به عمل آورید بهتر است به رنگ و بوی آن توجه کافی را داشته باشید. محصولات تازه معمولا از رنگ و بوی متفاوتی نسبت به نمونه های کهنه برخوردار هستند.

قیمت خشکبار

امروزه با توجه به تنوع گوناگون محصولاتی نظیر خشکبار در بازار روند قیمت گذاری آن ها کاملا متفاوت خواهد بود. اما در کل می توان خشکبار ها را از بازه قیمتی چند ده هزار تومان تا چند صد هزار تومان خریداری نمود که همه چیز بستگی به کیفیت و مرغوبیت محصول مورد نظر خواهد داشت.

خرید خشکبار

با این تفاسیر اگر شما هم مایل به خرید خشکبار هستید می توانید به راحتی این گونه محصولات را از سایت های اینترنتی خریداری نمایید. البته جهت خرید خشکبار به صورت فله ای پیشنهاد می شود تا

آن ها را به صورت حضوری خریداری نمایید. علت آن این است که می توانید به سادگی در همان لحظه از کیفیت و مرغوبیت آن مطلع شوید. اما در کل اگر تصمیم دارید تا خرید خشکبار مورد نظر خود را به صورت غیر حضوری و اینترنتی خریداری کنید بهتر است آن را از سایت های دارای نماد اعتماد الکترونیکی تهیه نمایید.

دلیل آن اینست که این گونه سایت ها از آن جا که در سامانه های مربوطه ثبت شده اند دارای مجوز فعالیت بوده که این موضوع می تواند به نحوی موجب اعتماد سازی میان فروشنده و خریدار شود.

خشکبار چیست؟

خشکبار عموما به میوه های خشک شده و برخی از دانه ها و مغز های خوراکی گفته می شود که از آن ها به صورت تنقلات در میان وعده ها استفاده می شود. امروزه استفاده از موادی همچون خشکبار به علت خواص و فواید بیشماری که دارند مورد توجه بسیاری از افراد در سطح جهان به خصوص مردمان کشور عزیزمان ایران قرار گرفته است.

خشک کردن مواد غذایی مانند میوه ها از زمان بسیار دور در میان مردم رواج داشته است و در آن زمان به دلیل نبود شرایط مناسب برای نگهداری مواد غذایی آن ها را در فصل های مختلف سال خشک می کردند تا بتوانند در سایر فصل ها از این مواد غذایی بهره گیری نمایند.

هم اکنون خشک کردن مواد غذایی در برخی از مناطق جهان به ویژه روستا ها کاربرد دارد و مردم این مناطق حفظ رسوم گذشته خود معمولا مواد غذایی مانند گوشت، میوه و غیره را به روش های گوناگون خشک می کنند تا بتوانند از آن ها در آینده استفاده به عمل آورند. اما امروزه فرآیند خشک کردن میوه و تبدیل آن ها به خشکبار به وسیله دستگاه های پیشرفته صورت می گیرد و ما به ندرت شاهد خشک نمودن میوه ها به روش سنتی آن هم در زیر نور خورشید هستیم.

با استفاده از خشک کردن میوه ها علاوه بر طول عمر بیشتر این مواد خواص موجود در آن ها تا حد بسیار زیادی حفظ خواهد شد و هنگام استفاده از آن ها می توان از خواص و مزیت های خشکبار بهره مند گردید.

انواع خشکبار

همانطور که در ابتدای این مطلب عنوان گردید خشکبار شامل میوه های خشک شده و برخی دانه ها و مغز های خوراکی می باشد که در این بخش تصمیم داریم تا به بررسی انواع آن ها بپردازیم.

میوه های خشک شده

معمولا فرآیند تهیه برخی از میوه های خشک شده با دیگری کاملا متفاوت بوده و برای خشک کردن آن ها از روش های گوناگون استفاده می شود. اما میوه هایی که می توان آن ها را به صورت خشک شده استفاده نمود شامل موارد زیر می باشند.

1. سیب خشک
2. گیلاس خشک
3. گلابی خشک
4. موز خشک
5. پرتقال خشک
6. هلو خشک
7. آناناس خشک
8. کیوی خشک
9. انواع توت خشک
10. انواع انجیر خشک
11. آلو بخارا
12. برگه زردآلو
13. قیسی
14. زرشک
15. عناب
16. انواع کشمش
17. سنجد
18. مویز
19. خرما

و . . .

دانه ها و مغز ها

در میان این گونه تنقلات برخی دانه ها و مغز ها هم وجود دارند که از آن ها به عنوان خشکبار یاد می شود که البته این گونه مواد کمی با آجیل ها تفاوت دارند. اما در کل دانه ها و مغز های موجود در این زمینه عبارتند از:

1. فندق
2. بادام هندی
3. بادام درختی
4. بادام زمینی
5. مغز هسته هلو
6. مغز هسته زرد آلو
7. گردو
8. نخودچی
9. دانه آفتابگردان

و. . .

خواص خشکبار

در حال حاضر بسیاری از افراد از موادی همچون خشکبار به وفور استفاده می کنند که این موضوع نشان از محبوبیت این گونه تنقلات دارد. اما شاید این سوال برای بسیاری از افراد ایجاد شود که استفاده از **خشکبار** چه خواص و فوایدی را برای بدن به ارمغان می آورد؟

نتایج بدست آمده از تحقیقات بر روی این گونه مواد نشان می دهد که استفاده از آن ها به منزله یک وعده سالم و مقوی به شمار می آید که می تواند درصد بالایی از آنتی اکسیدان ها و ویتامین های مختلف را وارد بدن نماید.

با این تفاسیر استفاده از خشکبار می تواند در لاغری افراد بسیار تاثیر گذار باشد به این دلیل که هنگام مصرف بخشی از اشتهای کاذب این افراد به نحوی برطرف شده و برای چندین ساعت هیچ گونه احساس گرسنگی به سراغ این افراد نخواهد آمد.

این موضوع باعث می شود تا بدن از کالری ها و مواد انباشته شده در خود استفاده نماید که در نهایت می تواند منجر به لاغری و کاهش وزن افراد شود. استفاده از این گونه مواد به عنوان یک منبع کاملا غنی از پروتئین و کلسیم می تواند تاثیر بسزایی در سلامتی استخوان ها به ویژه دندان ها داشته باشد.

براساس نتایج حاصل شده از تحقیقات استفاده از موادی همچون خشکبار در افراد کهنسال و مسن می تواند مانع از ابتلا به پوکی استخوان شود و تا حد مطلوبی استخوان های بدن را مستحکم و مقاوم نماید.

همچنین این گونه مواد به عنوان یک منبع سرشار از پتاسیم می تواند در عملکرد قلب تاثیر مثبت و مطلوبی داشته باشد. به همین جهت بسیاری از پزشکان توصیه می کنند تا افراد با استفاده از این گونه مواد، سلامتی بدن و قلب خود را حفظ نمایند. علاوه بر آن مغز های موجود در خشکبار می تواند بیماری های نظیر کم خونی را تا حد مطلوبی بهبود بخشیده و مسیر را برای درمان آن هموار کند.

خواص میوه خشک

در این میان استفاده از میوه خشک می تواند تا حد قابل توجهی مواد مورد نیاز بدن را تامین کرده و بدن را در برابر بیماری ها مقاوم سازد. بهتر است بدانید که استفاده از کشمش به عنوان یکی از میوه های خشک شده می تواند سطح قند خون را پایین آورده و علاوه بر آن در لاغری تاثیر گذار باشد.

استفاده از انجیر خشک به علت این که منبعی کامل از فیبر می باشد می تواند باعث لاغری و کاهش وزن شده و علاوه بر آن باعث درمان یبوست خواهد شد. اگر به دنبال تامین آهن و کلسیم بدن هستید پیشنهاد می شود تا از کیوی خشک شده استفاده نمایید.

همچنین استفاده از کیوی خشک به عنوان یکی از خشکبار های دارای ویتامین E می تواند باعث بهبود سلامتی پوست و ترمیم بافت های فرسوده آن شود. در میان خشکبار، نباید از آناناس خشک شده غافل شد به این علت که استفاده از آن می تواند از بروز بیماری هایی نظیر سرطان جلوگیری به عمل آورده و زخم های موجود در بدن را تسکین دهد.

همچنین استفاده از آناناس خشک شده می تواند برای افرادی که از مشکلات گوارشی رنج می برند بسیار مناسب باشد و آن را درمان نماید. یکی از راه های مبارزه با بیماری دیابت استفاده از خشکبار به ویژه سیب خشک شده است.

سیب خشک شده با توجه به مواد مغذی که دارد می تواند از بروز بیماری دیابت جلوگیری نماید. توت خشک یکی دیگر از میوه های موجود در زمینه خشکبار بوده که استفاده از آن به عنوان یک گزینه کاربردی جهت کاهش فشار خون بسیار توصیه می شود. همچنین مواد موجود در توت خشک می توانند در جلوگیری از بروز سرطان روده نقش کلیدی را ایفا نمایند.

خواص آلو خشک

آلو خشک به عنوان یکی از گزینه های پر طرفدار در میان خشکبار ها محسوب شده که استفاده از آن به علت خواص بی نظیری که دارد همه روزه در حال افزایش است.

کمک به بهبود فعالیت دستگاه گوارش بدن

یکی از خواص استفاده از آلو خشک کمک به بهبود فعالیت دستگاه گوارش بدن بوده که استفاده از آن به افرادی که از مشکلاتی نظیر یبوست، سوء هاضمه و از این قبیل موارد رنج می برند شدیدا توصیه می شود.

بهبود فعالیت کبد

مصرف مکرر آلو خشک به علت این که منبعی غنی از فیبر می تواند منجر به بهبود فعالیت کبد شود و از این رو برای افرادی که با بیماری هپاتیت دست و پنجه نرم می کنند می تواند بسیار مفید و کاربردی باشد.

درمان و جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان

همچنین استفاده از این گونه خشکبار ها می تواند از بروز مشکلاتی نظیر پوکی استخوان جلوگیری کرده و موجب بهبود و تراکم استخوان ها شود. تنها استفاده یک عدد آلو خشک به صورت روزانه می تواند سلامتی استخوان ها را تضمین کند.

کمک به سلامت قلب

تحقیقات ثابت کرده که استفاده از آلو خشک به علت آنتی اکسیدان های عالی که دارد می تواند سلامتی را برای قلب به ارمغان آورد و از ابتلا به هر گونه بیماری قلبی و تخریب شریان ها جلوگیری به عمل آورد.

کاهش دهنده فشار خون

از آن جا که آلو خشک به عنوان یکی از منابع کامل پتاسیم به شمار می رود استفاده از آن می تواند تاثیر قابل توجهی در کاهش فشار خون افراد داشته باشد. به همین منظور استفاده از این خشکبار توسط پزشکان بسیار توصیه می شود.

کاهش دهنده سطح کلسترول خون

از دیگر فواید استفاده از آلو خشک می توان به کاهش دهنده سطح کلسترول خون اشاره نمود. آلو خشک به عنوان یک خشکبار دارای فیبر فراوان در کاهش کلسترول خون نقش بسزایی دارد که استفاده از آن برای افراد دارای کلسترول خون بالا پیشنهاد می شود.

خواص عناب

عناب یکی دیگر از گزینه های موجود در لیست خشکبار ها بوده که استفاده از آن می تواند سبب رسیدن فواید و مزایای زیادی برای بدن شود. از جمله خواص عناب می توان به موارد زیر اشاره نمود.

کمک به لاغری و کنترل وزن

استفاده از عناب به عنوان یک خشکبار غنی از پروتئین و فیبر می تواند نقش کلیدی را در امر لاغری و کنترل نمودن وزن ایفا کند. با مصرف عناب یک احساس سیری چند ساعته به شخص دست خواهد داد که به این وسیله بدن از چربی ها و مواد انباشته شده خود استفاده کرده که این موضوع در کوتاه مدت می تواند منجر به کنترل وزن و در طولانی مدت موجب به کاهش وزن خواهد شد.

کاهش دهنده استرس

در میان خشکبار های موجود از عناب به عنوان یک کاهش دهنده استرس یاد می شود که مصرف آن می تواند به منظور استفاده از دارو های تسکین دهنده و آرامش بخش باشد.

عناب با توجه به موادی که دارد هورمون های بدن را در جهت مثبت تنظیم کرده که در نهایت باعث آرامش ذهن می شود. به همین منظور استفاده از عناب برای افرادی که از استرس و اضطراب رنج می برند می تواند بسیار موثر و کاربردی باشد.

جلوگیری از پوکی استخوان و کمک به تقویت آن ها

در لیست خشکبار ها عناب به عنوان یکی از منابع کامل کلسیم و آهن شناخته می شود که مصرف آن می تواند منجر به جلوگیری از پوکی استخوان و کمک به تقویت آن ها شود. به همین جهت استفاده از عناب به افراد مسن و کهنسال شدیدا پیشنهاد می شود به این علت که پوکی استخوان یکی از مشکلات رایج این دوره از زندگی می باشد.

افزایش سطح ایمنی بدن

عناب از آن جا که یکی از خشکبار های سرشار از آنتی اکسیدان، ویتامین سی، ویتامین A و برخی دیگر از مواد مغذی و پروتئینی می باشد می تواند در افزایش سطح ایمنی بدن نقش اساسی را ایفا کند.

استفاده از عناب می تواند سطح ایمنی بدن را تا حد قابل قبولی ارتقا دهد به همین منظور کسانی که از این خشکبار استفاده می کنند به ندرت دچار بیماری هایی نظیر سرماخوردگی و از این قبیل موارد می شوند.

خواص خرما

یکی از پرطرفدار ترین خشکبار های موجود، خرما می باشد که معمولا بسیاری از افراد آن را در برنامه غذایی روزانه خود قرار می دهند. اما آیا می دانید که استفاده از خرما می تواند چه خواص فوق العاده ای را برای بدن به ارمغان آورد؟

برخی از خواص خرما عبارتند از:

تنظیم فشار خون

یکی از اولین خواصی که پس از استفاده از این خشکبار نصیب بدن می شود تنظیم فشار خون است. بهتر است بدانید فشار خون به عنوان یکی از بیماری های شایع در افراد مسن بوده که اگر در سنین کمتر برخی موارد لازم رعایت نشود ممکن است عوارض آن در کهنسالی گریبان گیر فرد شود. به همین منظور پزشکان به افراد توصیه می کنند تا با استفاده روزانه از خرما احتمال بروز بیماری فشار خون را به صفر برسانند.

تقویت کننده استخوان های بدن

خرما با وجود ترکیباتی نظیر مس، سلنیوم و منگنز به عنوان یک تقویت کننده ایده آل برای استخوان های بدن به شمار می رود که مصرف آن می تواند از بیماری هایی نظیر پوکی استخوان و از این قبیل موارد جلوگیری نماید.

تقویت کننده مغز

براساس تحقیقات انجام شده استفاده از خرما، می تواند در تقویت مغز تاثیر چشمگیری داشته باشد و همچنین از احتمال ابتلا به بیماری هایی نظیر آلزایمر جلوگیری کرده و بروز آن را با کاهش روبرو سازد.

افزایش دهنده سطح انرژی بدن

خرما یکی از خشکبار های فوق العاده انرژی زا بوده که استفاده از آن در ابتدای صبح یا قبل از انجام تمرین های ورزشی می تواند سطح انرژی بدن را افزایش دهد.

درمان و بهبود یبوست

یبوست یکی از موارد شایع در میان افراد می باشد که استفاده از خشکبار هایی نظیر خرما با توجه به دارا بودن فیبر کافی می تواند این مشکل را برطرف نماید. علاوه بر آن استفاده روزانه از خرما با معده خالی می تواند کرم های موجود در روده را از بین ببرد.

خواص زرشک:

زرشک خواص زیادی دارد. از جمله خواص زرشک عبارتند از:

کمک به دستگاه گوارش

زرشک بخاطر اینکه باعث انقباض می شود حتی بهتر از آنتی بیوتیک ها مشکلات گوارشی را حل می کند.

درمان اسهال

در زرشک ماده ای به نام بربرین است که با انواع عفونت ها مقابله می کند.

رفع مشکلات هضم غذا

برای اینکه مشکلات هضم غذا رفع شود معمولا از آب زرشک استفاده می شود.

کمک به بیماری دیابت

براساس مطالعات زرشک برای درمان یا پیشگیری از دیابت بسیار مفید است. ماده به نام بربرین که در زرشک وجود دارد می تواند قند خون را کنترل کند و سوخت ساز چربی را نیز متعادل نگه دارد.

کمک به سلامت قلب

بربرین برای سلامت قلب بسیار مفید است. زرشک کلسترول خون را کاهش می دهد و بدین وسیله نیز باعث حفظ سلامت بدن می شود.

سوالات متداول

1. **خشکبار چیست؟** انواع خشکبار شامل میوه خشک، چیپس میوه، برگه ها، آلو های خشک، انجیر خشک، خرما و... می باشد. مصرف خشکبار به دلیل مواد معدنی، ویتامین ها و فیبر موجود در ان به شدت توصیه می شود.
2. **مهمترین خواص خشکبار چیست؟** فیبر موجود در خشکبار، به معده و روده و به طور کل دستگاه گوارش کمک فراوانی می کند. همچنین میوه های خشک خون ساز بوده و بسیاری از املاح و مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین می کند.
3. **آیا خشکبار حاوی ویتامین دی است؟** بله، خشکبار منبع بسیارغنی برای تامین ویتامین دی مورد نیاز بدن به شمار می رود. به عنوان مثال ویتامین دی موجود در برگه زردآلو به سلامت استخوان و دندان ها کمک می کند. همچنین دانه ی سویا و خرما از این دست خشکبار هستند.