یکی از خوراکی که به عنوان میان وعده به مصرف می رسد، تنقلات می باشد. خرید تنقلات در بین انواع آجیل ها، خشکبارها، میوه های خشک، بستنی ها، شیرینی جات و ترشی جات صورت می گیرد که در همه آنها باید کیفیت و سلامت حرف اول را برند.

خرید تنقلات

فروشگاه های مختلفی در سطح شهر وجود دارد که می توان تنقلات سالم را از آن تهیه کرد. تنقلات به طور کلی به موادی گفته می شود که هنگام گرسنگی به عنوان میان وعده استفاده می شود. خرید تنقلات بسته به نوع موادی که تهیه میشود میتواند خریدی گران یا ارزان باشد. تنقلات می تواند از نوع آجیل و خشکبار، لبنیات مثل بستنی، شیرینی جات و مواد شور و ترش باشد.

خرید تنقلات بصورت اینترنتی

برای خرید تنقلات لازم نیست به داخل شهر رفت و مسافت طولانی را برای رسیدن به فروشگاه های بزرگ و استفاده از تخفیفات آنها پیمود. می توان برای تهیه مواد خود با فروشگاه معتبر از طریق اینترنت تماس گرفته و بسته های خود را از طریق اینترنتی تهیه نمود. البته که میزان و نوع موادی که هر کسی می خواهد تهیه کند، تعیین می کند برای خرید تنقلات از چه روشی اقدام شود.

ممکن است شما مسافت زیادی را بپیمایید و بعد از بازدید از فروشگاه مد نظر، قیمت ها را منصفانه نمی بینید. یا اینکه مواد از کیفیت لازم برخوردار نبوده و متوجه شوید که هیچ ارزانی بی حکمت نیست. به جای صرف این انرژی و وقت می توانید از طریق سایت به بررسی مواد و قیمت آنها بپردازید سپس برای خرید تنقلات حضوری و یا غیر حضوری اقدام نمایید.

شاید بخواهید برای خرید تنقلات خود تنها به یک مکان مراجعه کرده و محصولات خود را تهیه کنید. اما در واقع این امکان وجود نداشته باشد، و برای عید یا هر مهمانی مجبور باشید در ترافیک شهر وقت بسیاری را برای تهیه لیست مد نظر و خوراکی های لازم طی کنید. توصیه ما به شما برای جلوگیری از پیمودن مسافت های طولانی، مراجعه به سایت فروشگاه های معتبر ارائه دهنده آجیل و تنقلات و شیرینی جات است.

با مراجعه به این مکان های مجازی، می توانید هر آنچه نیاز دارید را در دسته بندی ها، برندها و حجم های متفاوت مشاهده کرده و با ضمانت از راه دور تهیه کنید. زیرا فروشگاه های معتبر شناخته شده هرگز اعتبار خود را با ارائه جنس بی کیفیت لکه دار نمی کنند. به صورت یکجا می توانید، آجیل، شیرینی جات و میوه های خشک یا محصولات ترش و شیرین خود را سفارش داده و در این کمبود وقت قبل از مراسمات نظیر تولد، خودتان را از رفت و آمدهای بیش اندازه خلاص کنید.

انواع تنقلات سالم

تنقلات از جمله مواد خوراکی است که می تواند برای بدن مضر یا مفید باشد. با توجه به دسته هایی از مواد خوراکی که از آن خرید تنقلات خود را انجام می دهید، می توانید از مصرف آن سود یا زیان ببینید. تنقلات برای مصرف میان وعده صورت می گیرد. از کودکان تا بزرگسالان تنقلات را در طول روز مصرف می کنند.

تنقلات برای کودکان

باید دقت کرد که برای مصرف کودکان تنقلات مقوی و سالم را مورد مصرف قرار داد. باید ذائقه کودکان را به تنقلات مناسب عادت داد. کودکان در حال رشد اگر بیشتر از مواد مغذی و خوراکی های مفید از تنقلات مسموم بیش از اندازه استفاده کنند می توانند در رشد سالم و تغذیه دچار مشکل و سو تغذیه شوند. استفاده از آجیل ها، خشکبار ها یا استفاده از شیرینی جات به اندازه لازم، باید در برنامه غذایی آنها گنجانده شود.

تنقلات مناسب برای کودکان

- آجیل : مغزهای گردو، بادام، فندق، پسته، بلوط و غیره
- تخمه: تخمه کدو، هندوانه، آفتابگردان، ژاپنی و غیره
- خشکبار: می توان به میوه های خشک، خرما، کشمش و نخودچی، مویز و غیره اشاره کرد
- انواع بستنی ها
- انواع پفک، بیسکویت ها یا کیک های آماده
- شیرینی
- لواشک، آلبالو خشکه ، آلوچه ترشی و غیره

با انتخاب یک فروشگاه جامع و کامل و معتبر می توانید به راحتی لیست تنقلات مصرفی خود را به صورت اینترنتی با قیمت مناسب تهیه نمایید.

راهنمای خرید تنقلات

همه افراد در بین غذا میان وعده مصرف می کنند که این میان وعده می تواند از میان میوه های تازه باشد یا خوردن دمنوش ها و شیرینی جات و خشکبار ها و به طور کلی تنقلات ها باشد. برای خرید تنقلات نکات و مواردی وجود دارد که به افراد توصیه می شود هنگام خرید تنقلات به این نکات و فاکتورها دقت نمایند.

در میان انواع فروشگاه های مختلف که در سطح شهر قرار دارد، انواع تنقلات در کیفیت های متفاوت عرضه می شود. نکته های که هنگام خرید تنقلات باید بیش از همه به آن دقت شود، تاریخ انقضای موارد بسته بندی شده و کیفیت و تازگی موارد فله می باشد.

آجیل جات و خشکبار ها که به صورت فله ارائه می شود می تواند دارای سم آفلاتوکسین، مخصوص آجیل باشد، که این مورد را آجیل های دسته بندی بهداشتی ندارد. ممکن است دارای بوی تند و زننده و کپک زدگی باشد که این ها همه نشان از کهنگی آجیل است که باید با بررسی دقیق آنها، نهایت دقت را به عمل آورد.

نکات خرید تنقلات شور و ترش

در خرید تنقلات در دسته موارد ترش و شور، باید به میزان نمک آن و یا طبیعی یا مصنوعی بودن آن بسیار دقت کرد. خرید از ترش و شیرین های غیر بهداشتی که در آن از مواد مصنوعی به کار می رود اصلا توصیه نمی شود زیرا به شدت برای سلامتی و معده انسان مضر است.برای ایجاد ترشی مصنوعی به آنها اسید سیتریک یا رنگ مصنوعی اضافه می کنند که خود عامل سرطان و بیماری های گوارشی می باشد.

به طور کلی خرید تنقلات برای هر کسی در هر سنی متفاوت است. تنقلات برای کهنسالان باید بدون نمک و شکر باشد. برای کودکان باید مفید برای رشد بوده و افراد میانسال بدون بیماری خاص، مصرف آجیل به میزان لازم و متعادل با شوری و شیرینی به قاعده توصیه می شود.

شیرینی های سنتی

ایرانی ها از جمله کسانی هستند که شیرینی زیاد مصرف می کنند. علاوه بر این ایران کشوری است که هر شهر آن شیرینی های خاص خود را دارد. ایرانی ها برای مصرف روزانه و خرید تنقلات خود شیرینی را از قلم نمی اندازند. زیرا مردم ایران چای بسیار مصرف کرده و در کنار آن با مناسبت یا بی مناسبت از شیرینی استفاده می کنند.

علاوه بر ایرانی ها، توریست های خارجی نیز از هر شهر برای تهیه سوغات به دنبال شیرینی های ایرانی هستند و از آن سفارش می دهند. شیرینی های مختلفی نماد شهرهای ایران است که به برخی از آنها اشاره می کنیم.برای خرید تنقلات و سوغات می توانید به دنبال تهیه حضوری یا اینترنتی شیرینی های معروف از منبع تولید آن باشید.

گز اصفهان، سوهان قم، کلوچه کاشان، کاک کرمانشاه، قطاب و باقلوای یزد، شیرینی های تبریز از جمله این موارد می باشد.لازم به ذکر است که تهیه شیرینی های مخصوص یک شهر از شهرهای دیگر باعث می شود کیفیت اصلی را نداشته باشند.

شاید در مسافرت از یک شهر یا یک قنادی عاشق محصولات آن برند خاص شده اید. هم از لحاظ شیرینی و هم کیفیت مواد، محصولات آن را پسندیده اید و قصد دارید برای همیشه از آن برند سفارش خود را خریداری نمایید. اما مشکلی که وجود دارد مسافت طولانی محل زندگی شما از آن مکان است. برای رفع این راه حل، امروزه خرید اینترنتی به افراد پیشنهاد می شود.

خرید شیرینی از قنادی معتبر و معروف هر شهر، می تواند از مطمئن ترین خریدها باشد. علت این امر، تولیدات قنادی است که با یک فرمول خاص توسط یک قناد کاربلد تولید می شود و شیرینی از جمله مواردی است که روزانه تازه تولید شده و می توانید از هر مسافتی آن را در لیست تنقلات همیشگی خود قرار دهید.

معجون های آجیلی

معجون به مخلوط مغزهای مختلف می گویند که در عسل یا شیر به کار می رود. تنقلات از نوع معجون آجیلی یکی از لذت بخش ترین خوراک ها می تواند باشد که در میان نوشیدنی ها می تواند بسیار گران نیز باشد. موادی که در معجون آجیلی به کار می رود، مغزهای گردو، فندق، بادام و پسته ، پودر نارگیل، شیر، موز، خرما و عسل می باشد.

در نوع دیگر آجیل های مختلف و چهار مغز را در عسل قرار می دهند که این نیز از مواردی است که در خرید تنقلات مقوی انتخاب می شود.از جمله خواص معجون می توان به بمب انرژی اشاره کرد. برای زنان باردار، ورزشکاران و کودکان توصیه می شود.

از جمله موارد بسیار مفید و مقوی در خرید تنقلات به حساب می آید. انواع ویتامین، پروتئین، فیبر در آن وجود دارد. این معجون می تواند کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم و مس، آهن و ویتامین های گروه B، A، K، D و E را در بدن تامین کند. قند آن طبیعی است و مصرف آن به کسانی که دارای بیماری های قندی هستند توصیه نمی شود. تنقلات از نوع معجون های آجیلی می تواند باعث تقویت اعصاب و عضلات و ماهیچه ها گردد. کسانی که میخواهند افزایش وزن داشته باشند، خوردن هفته های یکبار از این معجون آجیلی توصیه می شود.

انواع تنقلات

برخی از انواع تنقلات عبارتند از:

گز

گز یکی از تنقلات شیرین و خوشمزه ای است که در آن از مغز هایی مانند پسته و بادام استفاده می شود. مغز ها و همچنین قند موجود در گز برای تقویت حافظه و نیز احساس شادی بسیار موثر می باشد. وجود مغز ها در گز باعث می شود نگهداری از آن سخت تر شود و خرید تازه ی گز در اولویت قرار گیرد. بر خلاف تصورات، گز یک نمونه از تنقلات رژیمی است که مصرف آن باعث چاقی یا باعث قند خون نمی شود.

میزان کالری این خوراکی بسیار مناسب است و در طول روز به افزایش کارایی کمک بسیاری می کند. در واقع گز جزء تنقلات محبوب در مهمانی ها می باشد و استفاده از مواد مفید در آن باعث شده تا مصرف گز برای کودکان نیز بسیار دلچسب باشد.

سوهان

سوهان از جمله تنقلاتی است که انواع مختلفی دارد و هرکسی بر حسب سلیقه و علاقه ی خود می تواند آن را تهیه کند. سوهان عسلی، سوهان گزی و سوهان پشمکی نمونه هایی از سوهان هستند. یکی از مواد اصلی در ترکیبات سوهان، زعفران می باشد که وجود آن باعث بهبود عملکرد قلب و همچنین جلوگیری از افسردگی می شود.

در سوهان از چاشنی های مختلف برای طعم دادن استفاده می شود. هل طعم دهنده ای است که وجود آن در سوهان خواص آن را دو چندان کرده است و باعث بوی مطبوع در سوهان می شود. این شیرینی خوشمزه می تواند در زمان مهمانی خریداری شود و مصرف تازه ی آن لذت خوردن سوهان را دو چندان می کند.

لواشک

از محبوب ترین تنقلات در تمام سنین انواع لواشک ها می باشند. در لواشک از میوه های بسیاری استفاده شده و در صورت خرید لواشک از مکان های بهداشتی می توان از خواص بی نظیر این میوه ها بهره برد. از طرفی این خوراکی نسبت به سایر تنقلات بسیار دیر فاسد می شود و نگهداری از آن راحتتر است.

ممکن است بسیاری از افراد مخصوصا کودکان به خوردن بعضی از میوه ها علاقه ای نداشته باشند، اما اگر آن میوه در لواشک وجود داشته باشد بسیار استقبال می کنند و می توانند از فواید آن بهره مند شوند.

طرز نگهداری سوهان

یکی از نکات مهم در نگهداری سوهان بسته بندی آن است. زمانی که سوهان خنک شد باید آن را در جعبه مقوایی و یا قوطی فلزی بسته بندی نمود. باید بین سوهان ها، کاغذهای مومی قرار بگیرد و درب جعبه های آنها کاملا محکم باشد تا هوا وارد آن نشود. سوهان را باید در فضای خشک و در دمای معمولی نگهداری کرد.

باید دقت کرد که چون سوهان دارای روغن و یا کره است باید به درستی از آن نگهداری شود. در مورد نگهداری سوهان باید به نکاتی چند اشاره کرد:

۱. سوهان نباید در معرض نور مستقیم آفتاب قرار بگیرد.
۲. برای اینکه سوهان را به مدت بیشتری نگهداری کنیم بهتر است ان را فریز کنیم.
۳. ظرف سوهان را بهتر است در یک نایلون قرار دهیم تا بهتر بماند.

سوالات متداول

۱. **تفاوت تنقلات مفید و تنقلات مضر در چیست؟** استفاده از تنقلات و رژیم غذایی پر کالری در دراز مدت می تواند برای بدن مشکل ساز باشد. تنقلاتی که دارای فیبر و پروتئین هستند با ایجاد احساس سیری در فرد سبب کاهش وزن می شوند. خوردن به موقع تنقلات و میان وعده ها در طول روز بهترین و سالم ترین روش تغذیه است.
۲. **مزایای مصرف تنقلات چیست؟** مصرف صحیح تنقلات به علت داشتن فیبر بالا، ویتامین ها و مواد معدنی برای بدن مفید است. تنقلات کم کالری سالم ترین میان وعده به حساب می آیند که تاثیر زیادی بر سلامتی بدن دارد. و برعکس مصرف تنقلات مضر باعث چاقی و ایجاد مشکلات دیگر برای افراد می شود.
۳. **تنقلات رژیمی چیست؟** انتخاب یک میان وعده که از ارزش غذایی خوبی برخوردار باشداهمیت بالایی دارد. شکلات تلخ یا مغز دانه ها می تواند از این دست تنقلات باشد. به طور کلی مصرف از روی اعتدال تنقلات برای فرد مشکلی ایجاد نخواهد کرد.