

### فواید میوه خشک:

میوه خشک یکی از محبوب ترین خشکبار بین ما ایرانی هاست. یکی از دلایلش می تونه نگهداری طولانی مدت میوه خشک باشه. بوکاژ همه ی میوه خشک ها رو بدون مواد نگهدارنده داره و اگه میوه خشک ها رو در یه جای خشک و خنک و بدون نور آفتاب نگهداری کنی میتونی تا مدتی طولانی ازشون لذت ببری.

اول از همه با خوردن میوه خشک مخلوط میتونی مواد معدنی لازم بدنت رو داشته باشی از منیزیم، پتاسیم و آهن گرفته تا اسید گلوتامین همه ی این مواد رو میتونی به راحتی با اضافه کردن میوه خشک به رژیم غذایی روزانت داشته باشی. علاوه بر این میوه خوردن همیشه توسط همه پزشکان و متخصصان تغذیه تاکید شده اونم به خاطر مواد معدنی و ویتامین های مفید در میوه هاست. با خوردن میوه خشک با حجم کمتر و قیمت مناسب تر تمامی ویتامین های لازم مثل ویتامین C ، A ، E ، K برای بدنت رو تامین کن.

راه های میوه خشک کردن:

### چطوری میتونی میوه خشک درست کنی؟

اول از همه بدون که همه ی میوه ها قابل خشک شدن نیستن؛ مثلا لیمو شیرین قطعا خشک شدنی نیست چون به محض اینکه در معرض هوا قرار بگیره تلخ میشه و بی فایده و تلخیش هم قطعا به تلخی [لیمو امانی](#) (همه چی درباره ی لیمو عمانی رو [اینجا](#) بخون) نیست که بگی باهاش غذا خوشمزه تر میشه. تلخی لیمو شیرین خشک شده اونو بی استفاده میکنه . درباره ی یه سری دیگه از میوه ها هم مثل آناناس به نظر برای افراد تو خونه به صرفه نیست که اونو خشک کنن چون هم روش های خاصی برای خشک کردن [آناناس خشک شده ی کمپوتی](#) وجود داره و هم اینکه بخوای تو خونه خشک کنی کلی هزینش میشه. ما تو بوکاژ چون تولید کننده هستیم میتونیم میوه خشک آناناس کمپوتی خشک شده رو بهت با کمترین قیمت و بهترین کیفیت ارائه بدیم.

حالا بریم ببینیم چیکار باید بکنیم:

### روش های خشک کردن میوه:

اولین روش خشک کردن میوه در آفتاب هست . اینطوری که میوه ها رو می شوری و خشک میکنی و بعدش جلو آفتاب پهنشون می کنی. یه سری مشکلات وجود داره اونم اینکه قطعا میوه خشک هات خوش رنگ و مجلسی نخواهند بود برای اینکه مثلا سیب 🍏 رو که اسلایس کنی و بزاری در معرض هوا بمونه، سریع سیاه میشه. و مشکل دوم اینه که احتمالا پر از گرد و خاک و حشره میشه پس بهتره حتما روش یه توری پهن کنی البته بازم از باکتری ها و میکروب های خاک که جلوگیری نمی کنه. دومین روش هم استفاده از دستگاه میوه خشک کن هست که البته دستگاهش کلی گرونه و توصیه ما اینه که به جای اینکه کلی پول بدی و دستگاه میوه خشک کن بخری و بزاری گوشه خونه و هر چند وقت حوصله داشته باشی و میوه ها رو خشک کنی، اینه که پولش رو بدی و از [فروشگاه های آنلاین بوکاژ](#) میوه خشک مخلوط و یا تک محصول رو بخری و در هزینه هم صرفه جویی کنی.

یه سری از دوستان هم هستن که معتقدن وقتی میخوای میوه رو خشک کنی بعد اینکه اسلایس کردنشون باید اونا رو تا آب خوابوند حالا چرا؟ چون تو آب [نمک](#) تصفیه شده ریختن. اینجوری باعث میشه خوشمزه تر بشن و خوش نمک بشن .

### خرید میوه خشک های مخلوط بسته بندی بوکاژ: BOOKAJ

همه ی میوه خشک هایی که ما داریم از [موز خشک](#) گرفته تا [هلو خشک](#) همه و همه کاملا بدون افزودنی های نمک و رنگ و شهد قند هست و هر شیرینی در میوه خشک های بوکاژ کاملا طبیعی و مربوط به خود میوه است. محصولاتی که به عنوان تولید کننده، ما تولید می کنیم؛ کاملا بدون مواد نگهدارنده هستن و مطمئن هستیم همتون از تاثیرات بد مواد نگهدارنده رو مغز بچه ها و بدن آدم ها خبر دارین .

همه ی میوه خشک ها کاملا خوشرنگ و طبیعی هستن و خیلی راحت میتونین از مهمون هاتون با میوه خشک

های بوکاژ [BOOKAJ](#) پذیرایی کنین.

ما در بوکاژ فضای همکاری با بقیه ی همکاران رو هم ایجاد کردیم و می تونیم همکاری **B2B** رو هم داشته باشیم؛ پس اگه میخوای یه شعبه از صنایع غذایی بوکاژ رو تو شهر خودت داشته باشی با ما تماس بگیر.

### **میوه خشک بسته بندی شده به عنوان چاشت و میان وعده برای کودکان:**

اگه بچه مدرسه ایی داشته باشی میدونی که وقتی میوه تازه میزاری تو کیف مدرسه اش، همونطوری سالم برمیکرده خونه. حالا بهترین راه کار برای اینکه بچه ها رو با تغذیه سالم آشنا کنی و مواد مضر رو ازشون دور کنی چی هست؟؟ و هم اینکه تو مدرسه نره سراغ کیک و بیسکویت پر قند چیه؟؟ خرید اینترنتی میوه خشک بسته بندی شده و فله از **بوکاژ**، بله درسته ✓ میوه خشک بزار تو کیفش و مطمئن باش که دیگه فقط پاکتش تنها چیزیه که برمیکرده خونه. میوه خشک مخلوط یه میان وعده ی عالی که حس سیری خوبی هم به بچه ها میده و باعث میشه کمتر کیک و کلوچه ی مضر رو بخورن و هم از اونجا که بچه ها در سن رشد هستن کلی فایده برای بدنشون هم داره.



### **تشخیص میوه خشک با کیفیت:**

همیشه افراد هنگام خرید میوه خشک دچار سردرگمی می شوند که کدام میوه خشک با کیفیت و یا کدام یکی ارزش غذایی پایینی داره. برای خرید میوه خشک مخلوط فقط کافیه به رنگ میوه خشک ها توجه کنید اونا باید روشن باشند و اگه میوه خشکی رنگ تیره و کدر داشت به احتمال زیاد اون مویه خشک کیفیت و ارزش غذایی پایینی داره. باید میوه خشکی بخرید که افزودنی مضر مثل شکر و رنگ مصنوعی نداشته باشه. این مورد یکم تریکی هست پس با دقت بیشتری سراغ شرکت های تولید کننده ی میوه خشک برید تا از استانداردهای بهداشتی تولید مطمئن بشید و خریدی مطمئن رو تجربه کنید. جایی که میوه خشک می خرید کیفیت رو ثابت می کنه. وقتی مویه خشک از عطاری و مغازه ایی می خرید که میوه خشک ها در معرض نور خورشید و یا هوا هستن مطمئن باش که میوه ی با کیفیتی نخریدی.

مقاله ی همه ی چی درباره ی میوه خشک مخلوط از بوکاژ: [WWW.BOOKAJ.COM](http://WWW.BOOKAJ.COM)

1401/04/21 سه شنبه