

بهترین انتخاب کادو و هدیه برای مهمانی ها و دورهمی ها **میوه خشک کادویی** می تواند باشد. امروزه افراد شروع به مصرف مواد غذایی سالم و مغذی کردند به دلیل اینکه آگاهی مردم در رابطه با فواید مصرف کردن مواد گیاهی و میوه ها بالاتر رفته و این روز ها محبوبیت میوه خشک ها نیز بالاتر رفته است. بهتر است به هنگام رفتن مهمونی ها و دورهمی های خانوادگی به جای شیرینی و شکلات که بسیار مضر هستند به دلیل قند و چربی فراوان که همگی مضر هستند می توانید میوه خشک کادویی را کادو ببرید که بسیار شکیل و زیبا طراحی شدند و نه تنها شکیل هستند بلکه بسیار مفید و سالم هستند.

میوه خشک کادویی در وزن ها و بسته بندی های متفاوت که می تواند متناسب با نیاز شما باشد. پس برای آگاهی از قیمت روز میوه خشک بسته بندی و کادویی بوکاژ به وبسایت **بوکاژ BOOKAJ** می توانید مراجعه کنید.

فواید میوه خشک برای بدن انسان:

میوه خشک برای لاغری: ممکن است شما هم اینطور فکر کرده باشید که تمامی میوه ها به خصوص میوه خشک ها باعث لاغری می شود اما طبق نظر کارشناسان برخی از میوه ها می توانند برای لاغری و کاهش وزن مناسب باشند و برعکس برخی از میوه ها هم می توانند باعث افزایش وزن و وزن گرفتن شوند. به طور خاص می شود گفت که باید میوه خشک ها را متناسب با هدف خودتان انتخاب کنید. میوه خشک هایی مانند **انبه قلم خشک** و **آناناس کمپوتی خشک شده** و کشمش می تواند باعث افزایش وزن شود که با توجه به میزان قند موجود در این میوه ها می باشد. برعکس میوه هایی مانند کیوی خشک شده و پرتقال خشک شده می تواند به لاغری شما کمک کننده باشند از این لحاظ که با میزان قند پایین و فیبر بالایی که دارند می توانند باعث سیری طولانی مدت شوند. ما در تیم بوکاژ این شرایط را فراهم کرده ایم تا شما نه تنها می توانید میوه خشک تکی را به صورت فله و به مقداری که لازم دارید تهیه کنید و هم می توانید میوه خشک مخلوط را به صورت فله ای و باز هم در وزن های مختلف می توانید از **فروشگاه های اینترنتی بوکاژ** سفارش دهید و درب منزل تحویل بگیرید. بسته های کادویی میوه خشک برای هدیه هم در وبسایت در وزن های مختلف متناسب با سلیقه ی مشتریان موجود است.

میوه خشک برای کودکان: همواره کودکان به دنبال تنقلات مضر و معمولاً پر از نمک و روغن و شکر هستند که احساس می کنند خوشمزه تر است. خوشمزه بودن نباید تنها دلیل برای انتخاب تنقلات باشد و سالم و سلامت ماندن مهم تر و در اولویت قرار دارد. با اضافه کردن میوه خشک هایی چون **سیب خشک شده**، **گلابی خشک شده** و یا **نارنگی خشک شده** به برنامه های غذایی کودکان نه تنها به زندگی شان رنگ و مزه ی سالم ببخشید بلکه سلامتی و رشد درست و به هنگام را بهشان هدیه دهید. کودکان به دلیل اینکه در سنین رشد قرار دارند به مواد معدنی و ویتامین های لازم و ضروری بیشتری نیاز دارند تا اندام های بدن مناسب و درست رشد کنند. فایده ی دیگر میوه خشک برای کودکان فیبر فراوان آن است که بسیار کمک کننده به گوارش می باشد. کودکان معمولاً در سنین خاصی دچار یبوست می شوند که به راحتی قابل درمان هم نیست اما با مصرف روزی چند تکه میوه خشک می توانید یبوست را در کودکان خود درمان کنید. به علاوه میوه خشک برای سالم ماندن استخوان ها و چشم ها بسیار مفید می باشد.

میوه خشک در دوران بارداری: در مقاله ی قبل با عنوان **حبوبات بسته بندی** در رابطه با اهمیت دوران بارداری صحبت کردیم و گفتیم که مصرف حبوبات در این دوران توسط کارشناسان و پزشکان تغذیه توصیه می شود. در این دوران نباید میوه خشک را فراموش کنیم چرا که میوه خشک دارای فیبر فراوان و ویتامین ها و مواد معدنی بسیار کمک کننده در این دوران می باشد. مادران باردار به دنبال بهترین تغذیه و کم حجم ترین تغذیه هستند و میوه خشک می تواند بهترین انتخاب برای آنها باشد.

تقویت و بالا بردن ایمنی بدن: یکی از میوه هایی که برای بالا رفتن دستگاه ایمنی پیشنهاد می شود **موز خشک شده** است که به دلیل پتاسیم و ویتامین C برای بهبود عملکرد دستگاه ایمنی کمک کننده است. به علاوه با مصرف موز خشک شده در روز می تواند از کم خونی در امان بماند. این روز ها اگر ایمنی بدن پایینی داشته باشی با هر دفعه تغییر کرونا و کرونای جدی دچارش میشی و نه از درس و کار می مونی بلکه کلی باید هزینه پردازی تا درمان و سالم و سلامت بشوید. باید اضافه کنیم که موز خشک شده با ویتامین های لازم برای خون سازی و ماده ی معدنی آهن در رفع کم خونی ناشی از فقر آهن بسیار کمک کننده می باشد. به کودکان خود که معمولاً میل کمتری به غذا خوردن دارند موز خشک شده و میوه خشک مخلوط بدهید تا نه تنها سالم تر و سلامت تر زندگی کنند بلکه اشتیاق بیشتری برای غذا پیدا کنند.

فواید میوه خشک در بدنسازی: بدنسازان و ورزشکاران همواره به دنبال منبع خوبی برای پروتئین هستند که بیشتر وقت ها هم سراغ سیب زمینی و تخم مرغ آب پز شده میروند که همیشه مصرف کردنش جذاب نیست و تکراری می شود. با اضافه کردن میوه خشک به برنامه ی غذایی خوشان می توانند ویتامین های لازم رو جذب کنند و گوارش بهتری را تجربه کنند و حتی حبوباتی چون **لوبیا چیتی** و **لوبیا کشاورزی** یا همان لوبیا رشتی را به برنامه ی غذایی برای جذب پروتئین اضافه کنند که در مقاله ایی با عنوان **حبوبات بسته بندی** کامل به آن پرداخته ایم.

آیا میوه خشک ویتامین دارد؟ ممکن است افرادی دچار ابهامات شده باشند که میوه خشک شده دارای ویتامین نیست. برای پاسخ دادن به این سوال باید ابتدا بدانید میوه خشک چیست؟ در گذشته افراد به خشک کردن سبزیجات و میوه ها روی آوردن تا در تمام فصول ساز بتوانند میوه و **سبزی خشک** داشته باشند. هر آنچه از قدیم به ما رسیده است سالم و متناسب بوده اند و این مورد هم استثنا نیست. میوه را هنگامیکه خشک می کنید فقط میوه آب خود را از دست می دهد و اتفاق خاص زیادی برای میوه ها و مواد معدنی موجود در میوه ها و سبزیجات نمی افتد. و اگر هم کاهش و از دست رفتن ویتامین وجود داشته باشد اینقدر کم است که قابل چشم پوشی می باشد. میوه خشک شده گاهی ارزش غذایی بالاتری در بسیاری از میوه ها دارد که باعث محبوبیت آن شده است.

طریقه ی مصرف میوه خشک:

این از ساده ترین نکات است که در رابطه با میوه خشک مطرح می شود. میوه خشک را می توانید به عنوان میان وعده به کودکان خود بدهید و یا می توانید به عنوان چاشت در کیف مدرسه گذاشته شود و یا هنگام رفتن به مهمانی ها و دورهمی ها با خود ببرید. میوه خشک کادویی با کیفیت و با بسته بندی ایی شکل و زیبا را از بوکاژ بخواهید.

اگر اطلاعات موجود در این مقاله برایتان مفید بود، لطفا با دوستان خود به اشتراک بگذارید.