

گوارگام اصل و با کیفیت را از کجا تهیه کنیم؟

گوارگام یکی از حبوباتی است که در مناطق گرم پرورش داده می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، گوارگام یکی از حبوباتی است که در مناطق گرم پرورش داده می‌شود. این محصول کوتاه مدت ظرف ۳ تا ۴ ماه پس از کاشت برداشت می‌شود. برای القای بلوغ بذرها قبل از کاشت و دوباره پس از آن نیاز به باران دارد. گوار حاوی مقادیر زیادی گوارگام است که با آسیاب شدن لوبیا به پودر و سپس مخلوط شدن با آب به ژل تبدیل می‌شود. این فرم پودری است که هم به عنوان یک ماده در غذاها و هم به عنوان مکمل استفاده می‌شود.

دانه‌های گوار دارای تقریباً ۴۵ درصد پروتئین هستند و ۲۹ درصد آندوسپرم و ۲۶ درصد پوسته آن است. آندوسپرم دانه گوار منبعی از صمغ محلول در آب است که به عنوان تثبیت‌کننده، امولسیفایر و غلیظ‌کننده در بسیاری از محصولات غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. صمغ به صورت تجاری از دانه‌های گیاه از طریق فرآیندی استخراج می‌شود که دارای چهار مرحله اصلی بو دادن، پوست‌گیری، آسیاب کردن و الک کردن است. ماده پودری و خالص شده باقیمانده، پودری آرد مانند با بوی خاکی است که به گوارگام معروف است.

کاربردهای گوارگام

پودر گوارگام در کابینت آشپزخانه در هر خانه درست در کنار نمک، فلفل، آرد و روغن، جایگاه خود را به عنوان یک ماده غذایی اصلی به دست آورده است. استفاده از این ماده در محصولات پخته شده ضروری است، زیرا دارای توانایی منحصر به فرد برای بهبود بافت و ساختار نان است و در عین حال به عملکرد خمیر و افزایش ماندگاری کمک می‌کند. گوارگام به عنوان یک عامل اتصال دهنده عالی برای مواد موجود در دستور العمل‌های بدون گلوتن عمل می‌کند و به عنوان غلظت دهنده خمیر شناخته شده است. پنیر فرآوری شده را تثبیت می‌کند. قابلیت ذوب بستنی را بهبود می‌بخشد. سوپ را غلیظ می‌کند و باعث بهبود بافت و حفظ رطوبت در ماکارونی می‌شود.

گوارگام علاوه بر محصولات غذایی در کاربردهای صنعتی، لوازم آرایشی، داروها، منسوجات و اقلام کاغذی نیز یافت می‌شود. در تولید، گوارگام به عنوان یک عامل اتصال دهنده در قرص‌ها، جایگزینی برای خمیر کاغذ، به عنوان غلیظ‌کننده در لوسیون‌ها و کرم‌ها و بسیاری از کاربردهای دیگر نیز عمل می‌کند.

انواع مختلف گوارگام چیست؟

پودر گوارگام درجه غذایی: گوارگام درجه غذایی در صنایعی مانند مواد غذایی، دارویی، آرایشی و بهداشتی و غیره استفاده می‌شود.

پودر گوارگام درجه صنعتی: برای استفاده در صنایعی مانند کاغذ، معدن، مواد منفجره، حفاری نفت و غیره کاربرد دارد.

مزایای استفاده از گوارگام در صنایع

خواص امولسیون کنندگی گوارگام امکان استفاده از آن را با جامدات و مایعات فراهم می‌کند و آن را به یک عنصر مفید در ایجاد خمیر تبدیل می‌کند. ویژگی‌های سورفکتانت گوارگام آن را برای استفاده در صابون‌ها ایده‌آل می‌کند و آن را به یک ماده عالی تبدیل می‌کند. توانایی حالت‌دهنده استثنایی آن به نرم کردن پوست و مو در هنگام استفاده در محصولات اصلاح کمک می‌کند و اصطکاک را برای یک تجربه اصلاح راحت‌تر کاهش می‌دهد. در محصولات مراقبت از پوست گوارگام همچنین از توانایی تازه نگه داشتن آن‌ها برای مدت طولانی‌تر بهره می‌برند.

فواید گوارگام

- حمایت از گوارش

گوارگام به لطف محتوای فیبر بالایی که دارد می‌تواند به درمان طیف گسترده‌ای از مشکلات گوارشی کمک کند. به عنوان یک ملین عمل می‌کند، یبوست مزمن را تسکین می‌دهد و دفعات حرکت روده را با حجیم کردن مدفوع بهبود می‌بخشد. همچنین می‌تواند نفخ، اسهال، یبوست، درد و گرفتگی را تسکین دهد. با حمایت از رشد باکتری‌های سالم روده و جلوگیری از رشد باکتری‌های مضر روده برای سلامت روده شما نیز مفید است.

- قلب سالم

گوارگام با کاهش سطح قند خون و کلسترول به سلامت قلب شما کمک می‌کند. به عنوان یک نوع فیبر محلول، به طور طبیعی جذب قند در جریان خون شما را کند می‌کند. برای افراد مبتلا به دیابت، می‌تواند به طور بالقوه بسیار مفید باشد و می‌تواند به مدیریت قند خون کمک کند. علاوه بر کاهش سطح قند خون، ممکن است کلسترول خون را نیز کاهش دهد. این به این دلیل است که الیاف موجود در گوارگام اسیدهای موجود در بدن شما را مصرف می‌کند. کبد شما برای ایجاد اسید بیشتر به کلسترول نیاز دارد و همه چیز را متعادل نگه می‌دارد. مکمل‌های گوارگام سطح کلسترول را در صورت مصرف مداوم کاهش می‌دهند.

- مهارکننده اشتها

گوارگام می‌تواند باعث کاهش وزن شود، زیرا به طور طبیعی با ایجاد احساس سیری اشتهای شما را سرکوب می‌کند و برای افزایش احساس سیری بسیار مؤثر است و باعث کاهش تعداد میان وعده‌ها در طول روز می‌شود. خوردن غذاهای ناسالم عامل بزرگی در افزایش وزن است، زیرا کالری دریافتی شما را افزایش می‌دهد و بدن شما لزوماً راهی برای سوزاندن کالری ندارد. اما اگر مکمل گوارگام مصرف کنید، می‌تواند قبل از پرخوری اشتهای شما را کاهش دهد.

با این همه فواید و مزایا، حال سوال این است که؛

گوارگام اصل و باکیفیت را از کجا تهیه کنیم؟

برای تهیه گوارگام، می‌توانید از فروشگاه‌ها یا وب سایت‌های معتبر این محصول را خریداری کنید. الگاشیمی تولیدکننده پیشرو در زمینه پودرگوارگام ارگانیک و گواهی شده با کیفیت بالا است. این شرکت پودر گوارگام ۱۰۰٪ طبیعی را با قیمت‌های مقرون به صرفه ارائه می‌دهد و یک تأمین‌کننده گوارگام ارگانیک است.

خرید گوارگام از تأمین‌کنندگان خارجی یک تجربه سخت است و شما را متحمل هزینه‌های زیادی می‌کند. همچنین مدت زمان زیادی را برای گرفتن سفارش باید صرف کنید، و حتی ممکن است محصولی که دریافت می‌کنید کیفیت لازم را نداشته باشد. با خرید گوارگام با کیفیت از الگاشیمی نگرانی خود را از زنجیره تأمین مرتبط با محصولات خارجی از بین ببرید.