

خواص آرد نخودچی



ارزش غذایی یک سوم لیوان آرد نخودچی، معادل یک واحد نان و غلات یا یک واحد گوشت (البته از نوع بسیار کم چرب) است و مصرف آن در صورتی که بوداده و شور نباشد، به افرادی که در جویدن حبوبات مشکل دارند، توصیه می‌شود.

ارزش غذایی یک سوم لیوان آرد نخودچی، معادل یک واحد نان و غلات یا یک واحد گوشت (البته از نوع بسیار کم چرب) است و مصرف آن در صورتی که بوداده و شور نباشد، به افرادی که در جویدن حبوبات مشکل دارند، توصیه می‌شود.

آرد نخودچی آردی است که از نخودچی پوست گرفته و بی‌نمک تهیه می‌شود. نخودچی را می‌کوبند یا آسیاب می‌کنند و آن را با الک بسیار ریز برای نرم و صاف شدن الک می‌کنند. آرد نخودچی در شیرینی‌پزی هم مصرف می‌شود.

یکی از آردهایی که در آشپزی ایرانی مورد استفاده قرار می‌گیرد، آرد نخودچی است. تا به حال با خود فکر کرده‌اید که این آرد چه تفاوتی با آردهای دیگر دارد و خاصیت منحصر به فرد آن چیست؟ در پاسخ به این پرسش باید گفت، نخودچی، از مواد غذایی‌ای است که مصرفش به عنوان یک ترکیب پروتئین توصیه می‌شود.

در طبقه‌بندی تغذیه‌ای، آرد نخودچی جزو حبوبات محسوب و از نخود تازه یا نخودچی بدون پوست و بی‌نمک تهیه می‌شود.

بیشترین مصرف این آرد در صنعت شیرینی‌پزی و تفاوت عمده آن با سایر آردها از نظر مواد مغذی، نوع و اندازه نشاسته است. در ترکیب نشاسته آرد غلات، مقدار آمیلوز و آمیلوپکتین، در سطح یکسانی است در حالی که در آرد تهیه شده از حبوبات، میزان آمیلوز نسبت به آمیلوپکتین بیشتر است و نشاسته موجود در آن وقتی با آب حل می‌شود، حالتی ژله‌ای پیدا می‌کند.

جالب است بدانید که طی فرآیند تصفیه، میزان ویتامین B موجود در آرد غلات کم و در نتیجه خواص تغذیه‌ای آن کاهش می‌یابد اما در آرد نخودچی به دلیل این که عمل فرآیند تصفیه روی آن صورت نمی‌گیرد، میزان فیبر که نوعی فیبر محلول در آب و برای حفظ سلامت مفید است، تغییر نمی‌کند و مواد مغذی موجود در آن حفظ می‌شود.

جالب است بدانید ارزش غذایی یک سوم لیوان آرد نخودچی، معادل یک واحد نان و غلات یا یک واحد گوشت (البته از نوع بسیار کم چرب) است و مصرف آن در صورتی که بوداده و شور نباشد، به افرادی که در جویدن حبوبات مشکل دارند، توصیه می‌شود. در این موارد آرد نخودچی جایگزین مناسبی برای حبوبات است و فرد می‌تواند با مصرف آن مواد مغذی مورد نیازش را دریافت کند. البته مقادیر مصرف، با توجه به نیازهای فردی و میزان انرژی دریافتی برای هر نفر متفاوت است.