

این محصول، بهترین و درشت‌ترین نوع بادام زمینی موجود در شهرستان آستانه اشرفیه است به گونه‌ای که هیچ بادام ریز، شکسته، تلخ یا بد رنگی در آن موجود نیست و با دستگاه‌های مخصوص کاملاً سورتینگ یا جداسازی شده است. بادام زمینی شهرستان آستانه اشرفیه مرغوب‌ترین نوع بادام زمینی در کشور است که در بیش از ۲ هزار هکتار از زمین‌های این شهرستان کشت می‌شود. بادام زمینی مرغوب آستانه اشرفیه را با تضمین قیمت و کیفیت از ما تهیه کنید. این بادام زمینی تازه و مربوط به برداشت شهریور 1400 می‌باشد و عطر بسیار خوبی دارد. فرآوری و خشک کردن آن توسط ماهرترین افراد و بهترین دستگاه‌های خشک‌کننده انجام شده تا مزه بسیار خوبی داشته باشد (نه خام باشد و نه بسیار خشک شود). قطعا از طعم آن لذت خواهید برد.



## آستانه اشرفیه مرکز بادام زمینی ایران

آستانه‌ی اشرفیه در استان گیلان در ۳۵ کیلومتری رشت و ۷ کیلومتری لاهیجان قرار دارد. این شهر به دلیل داشتن رودخانه‌ی طویل سفیدرود در دل خود و آبرفت‌های حاصل از آن و خاک سبک و با کیفیت که محصول رسوبات سفیدرود است و همچنین آب و هوای معتدل مدیترانه‌ای، کشتگاه مرغوبترین بادام زمینی کشور و تامین‌کننده‌ی حدود ۹۰ درصد از بادام زمینی ایران است.

بادام زمینی شهرستان آستانه اشرفیه مرغوبترین نوع بادام زمینی در کشور است که در بیش از ۲ هزار هکتار از زمین‌های این شهرستان کشت می‌شود. فرماندار آستانه اشرفیه همچنین با اشاره به اینکه محصول بادام زمینی شهرستان آستانه اشرفیه از نوع گلی است، اظهار داشت: دارا بودن بوته‌های ایستاده، پر محصول بودن، کیفیت بالا، طعم و عطر خوب و دانه‌های درشت از مهم‌ترین ویژگی‌های بادام زمینی این شهرستان به شمار می‌رود که همواره نیز مورد توجه مصرف‌کنندگان قرار دارد

## بادام زمینی آستانه اشرفیه، مرغوبترین بادام زمینی در ایران

### تولیدکننده بادام آستانه:

**بادام آستانه اشرفیه** که در این فروشگاه عرضه می‌شود، توسط کشاورز محترم آقای حسین خانجانی در روستای لاکوژده بخش بندر کیاشهر تولید شده است و به طور مستقیم به شما مشتریان عزیز عرضه می‌گردد. بادام‌های این کشاورز نمونه، بسیار درشت، خوش عطر و طعم و با کیفیت است زیرا به گفته ایشان، روستای لاکوژده برای کاشت بادام زمینی بسیار حاصلخیز بوده و اهالی روستا سال‌های بسیار زیادی مشغول به کاشت بادام زمینی آستانه اشرفیه هستند و تجربه بسیار زیادی برای کاشت و برداشت این محصول برای بالا بردن کیفیت آن وجود دارد.

### تولیدکننده بادام زمینی در آستانه اشرفیه

### برداشت بادام زمینی آستانه اشرفیه

جداسازی بادام آستانه اشرفیه برای به دست آمدن بهترین درجه و بهترین کیفیت از بادام

بوته کامل بادام زمینی که میوه‌ی آن درون خاک قرار دارد

## کاشت و برداشت بادام زمینی آستانه اشرفیه

این محصول با ریشه‌ای بوته‌ای با ارتفاع ۳۰ تا ۵۰ سانتی‌متر و به صورت دو برگ زوج بر ساقه قرار داشته و گل‌هایی دارد که به رنگ زرد هستند و پس از تلقیح، دم گل خم شده، پس از اینکه به سطح خاک می‌رسد، کم‌کم در خاک فرو می‌رود تا میوه درون خاک به عمل بیاید. بادام زمینی از اوایل اردیبهشت تا نیمه‌ی خرداد کشت و از اواسط شهریور تا اواسط مهر برداشت می‌شود.

در ویدیوی زیر بطور خلاصه این مراحل توضیح داده می‌شود مراحل کاشت و برداشت بادام زمینی آستانه اشرفیه بصورت خلاصه

## خواص شگفت‌آور بادام زمینی آستانه

بادام زمینی، منبع خوب انرژی و پروتئین است. در بین آجیل‌ها، بادام زمینی دارای بیشترین مقدار پروتئین می‌باشد بطوریکه ۱۰۰ گرم بادام زمینی مرغوب حاوی ۲۵ گرم پروتئین می‌باشد. پس اگر کودک شما فقط بادام زمینی یا کره بادام زمینی می‌خورد، از کمبود پروتئین در کودک نگران نباشید. چربی‌های موجود در بادام زمینی، از نوع غیر اشباع و بسیار مناسب برای سلامتی می‌باشند. بادام زمینی طبیعتی گرم و تر دارد و منبع غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان است.

## ۱. بادام زمینی و مراقبت از پوست:

آن ها حاوی سطوح بالایی از آنتی اکسیدان موجود در بادام زمینی هستند که وقتی آب پز می شوند فعال تر می شوند. جنیستین و آنتی اکسیدانی به نام بیوجنابین خسارت ناشی از رادیکال های آزاد در پوست را درمان می کند. بادام زمینی باعث می شود جوان تر به نظر برسید.

## ۲. ویتامین ها و مواد معدنی بادام زمینی:

پوست بادام زمینی منبع بسیار زیادی از آنتی اکسیدان ها هستند و دارای محتوای بالای فیبر رژیمی هستند. انواع مختلف پوست بادام زمینی حاوی مقدار زیادی مواد مغذی هستند. اضافه کردن کره بادام زمینی و غیره به رژیم غذایی روزانه می تواند محتوای غذایی را افزایش دهد.

## ۳. بادام زمینی برای استخوان های سالم:

فراوانی آهن و کلسیم موجود در کره بادام زمینی مهم ترین عوامل انتقال اکسیژن به خون و بهبود استخوان های سالم و قوی است. آن ها تقویت کننده های انرژی با مقادیر زیادی از ویتامین ها، مواد معدنی هستند.

## ۴. بادام زمینی برای قند خون:

مصرف منظم بادام زمینی به جذب کلسیم، چربی ها و کربوهیدرات ها از طریق منگنز که در بادام زمینی ها یافت می شود کمک می کند. سطح قند خون در بدن انسان تنظیم می کند.

## ۵. تکامل مغز کودکان با مصرف بادام زمینی:

اسیدهای چرب، روغن و مواد مغذی موجود در دانه های روغنی و مغزهای مختلف موجود در آجیل و بادام زمینی از جمله ضروری ترین مواد غذایی برای تکامل مغز کودکان است. مغزهای موجود در آجیل علاوه بر تامین ویتامین های گروه B و E املاح معدنی و عناصر کمیابی حاوی موادی به نام پاریرفارین هستند که می تواند تاثیر زیادی بر افزایش مقاومت بدن، بالا بردن توان سیستم دفاعی و پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان شود. همچنین در بین آجیل ها، بادام زمینی دارای بیشترین مقدار پروتئین می باشد. ۱۰۰ گرم بادام زمینی مرغوب حاوی ۲۵ گرم پروتئین می باشد تاثیر زیاد بادام زمینی برای رشد کودکان

## ارزش غذایی بادام زمینی

آن ها کربوهیدراتی کمی دارند و غنی از مواد مغذی هستند. بادام زمینی منبع بسیار عالی از پروتئین نیز هست. همچنین شامل بیوتین، نیاسین، فولات، منگنز، ویتامین E، تیامین، فسفر و منیزیم همه اینها برای بدن و ذهن سالم بسیار مهم هستند.

ارزش غذایی برای هر ۱۰۰ گرم

- ۵۶۷ کالری
- ۴۹ گرم چربی کامل
- ۱۸ میلی گرم سدیم

- ۷۰۵ میلی گرم پتاسیم
- ۱۶ گرم کربوهیدرات کل
- ۲۶ گرم پروتئین

خوردن روزانه ۸ عدد از بادام زمینی برای کاهش بیماری های قلبی ضروری است.

این نوشته در [omigo.ir](http://omigo.ir) منتشر شده است ، شما هم در امیگو میتوانید بنویسید و آنرا با دیگران به اشتراک بگذارید