



Չրեի օգտակար հասկությունները

Ալլա Շարոյանց, Եվա Հարությունյան, Մարի Հարությունյան



Ի՞նչ է ջիրը

- *Չիր, չորացված մրգեր կամ հատապտուղներ, որոնց մեջ խոնավությունը կազմում է շուրջ 20 տոկոս: Մրգերը կամ հատապտուղները չորացվում են կա՛մ բնական եղանակով, կա՛մ արտադրական մեթոդների կիրառմամբ :*

Ի՞նչ վիտամիններ ունի չիրը

- Չրերը հարուստ են (A, B1, B2, B3, B5, B6) վիտամիններով, հանքային էլեմենտներով (երկաթ, կալցիում, մագնեզիում, ֆոսֆոր, կալիում, նատրիում), 100 գրամում պարունակում են 1,5-5 գրամ 250 կիլոկալորիա սպիտակուցներ: Ունեն պահպանման երկար ժամկետ, և սառը տեղում պահելու անհրաժեշտություն չկա: Հենց սրանում է կայանում չրերի գլխավոր առավելությունը, և այս առումով այն հանդիսանում է թարմ մրգերին այլընտրանք (մանավանդ բերքահավաքից շատ ժամանակ անց): Սակայն չորացման ընթացքում չրերը կորցնում են մեծ քանակությամբ C վիտամին:



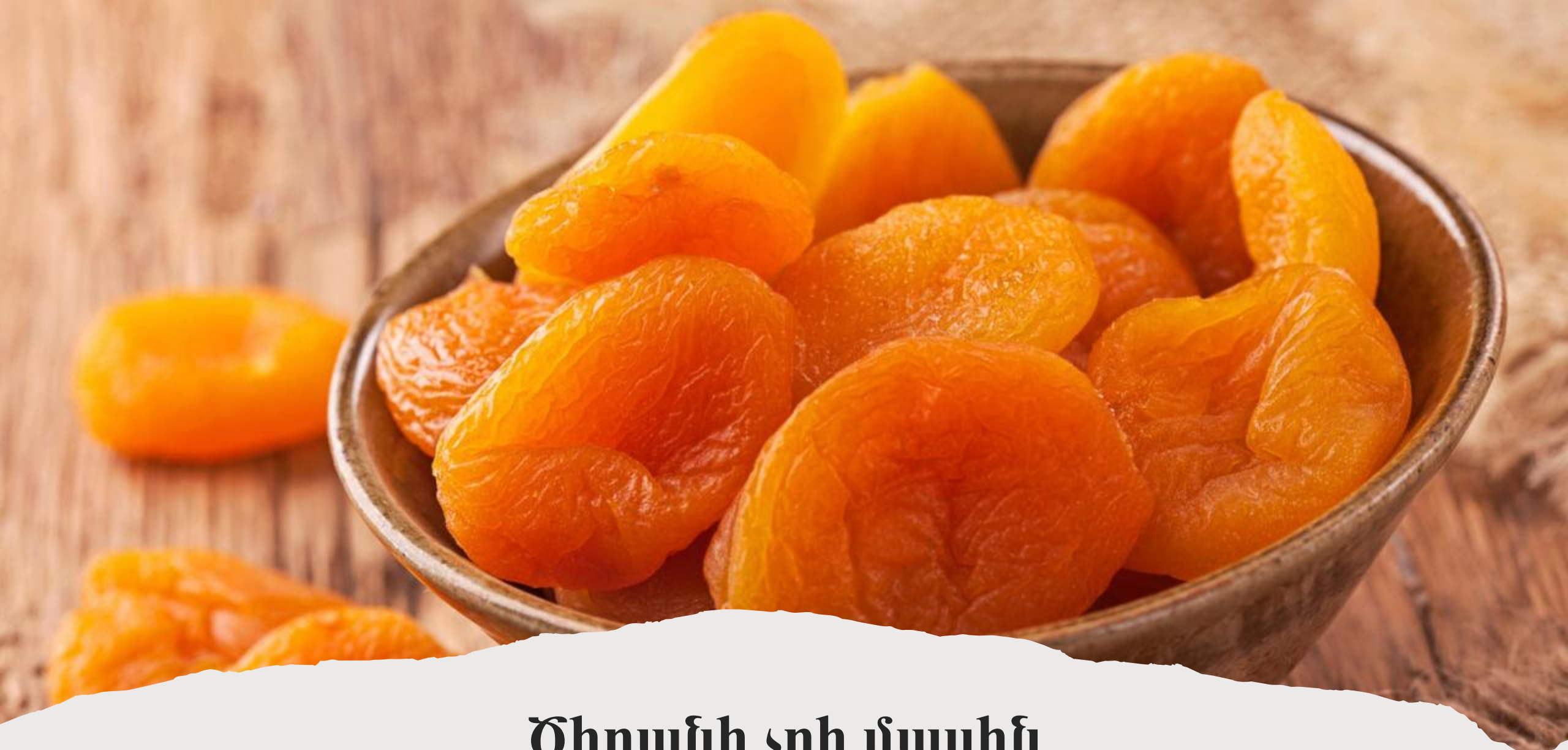


Տարբեր տեսակի չրերի
մասին



Մալորաչրի մասին

Տեղեկությունը հավաքել է Եվա Հարությունյանը



Ծիրանի չրի մասին

Տեղեկությունը հավաքել է Մարի հարությունյանը

Խնձորի չրի մասին

Տեղեկությունը հավաքել է Արսև
Շարոյանցը





Վերջ

Արա Շարոյանց, Եվա Հարությունյան, Մարի Հարությունյան