

## تاریخچه ی استفاده از **عدس سبز**:

همیشه بحث هست که اول عدس بوده یا لوبیا ؟ باید بهتون بگم که بنا بر کشفیات مربوط به غار فرانچزی در یونان، اول از همه عدس سبز بوده و عدس اولین محصول کشاورزی که یازده هزار سال(11000) پیش کشت شده و سیر زمانی نشون میده که دانه های عدس سبز به درشتی الان نبوده و حتی رنگش هم در گذر زمان تغییر پیدا کرده. حالا دیگه راحت میتونی **خرید اینترنتی عدس سبز** داشته باشی و مثل 11000 سال پیش نیست که خرید عدس باکیفیت کار سختی باشه. **فروشگاه های اینترنتی** به بستری رو فراهم کره برای خرید عدس به صورت آنلاین از خونه. از یازده هزار سال قبل تا الان با عدس سبز و درشت آشپزی میکردن پس حتما فایده های زیادی داشته✔ بریم ببینیم پخت و پز با عدس باکیفیت چه فایده هایی برای بدنمون داره:

## فایده های آشپزی کردن با عدس کانادایی **سبز بوکاژ**:

- 1:**کاهش دهنده ی کلسترول خون** :پس اگه مشکل قلبی داری با پخت عدسی خوشمزه با عدس سبز و باکیفیت میتونی سطح کلسترول خونت را پایین بیاری و با مصرف روزی نیم فنجان عدس سبز بوکاژ روزتو پر انرژی شروع کنی.
- 2:**هضم غذا** :برخلاف اینکه همه فکر می کنن عدس باعث یبوست میشه، باید اینو بدونین که عدس درشت سبز باعث رفع یبوست میشه و به هضم غذاتون هم کمک میکنه و دلایلش وجود فیبر فراوان در این حبوبات مفید هست.
- 3:**استفاده از عدس در آشپزی میتونه به رفع کم خونی هم کمک کنه** :حبوبات بخصوص عدس سبز کانادایی منبع قوی از آهن هست که میتونه به گلیول های قرمز خونمون کمک کنه تا دیگه کم خونی نداشته باشیم.
- کم خونی های ناشی از فقر آهن به راحتی می تونن با حبوبات به خصوص عدس سبز برطرف بشن.
- 4:**خوش هیکل شدن با عدس سبز** :عدس با کیفیت که بخری میتونی هر روز به سوپ با عدس سبز درست کنی و بعد برگشتن از باشگاه نوش جان کنی و کربوهیدرات لازم روزانه رو با به پیاله عدس تامین کنی. از این نکته هم نگذریم که عدس سبز سطح چربی کم و گلوکز پایین داره پس بی دلیل نیست که تبدیل به حبوبات مورد علاقه ی ورزشکاران شده.
- 5:**بالا بردن سیستم ایمنی** :با توجه به اینکه عدس سرشار از ویتامین ها، آنتی اکسیدان و مواد معدنیه پس میتونی با خرید آنلاین عدس با کیفیت و درشت، بدنتو در مقابل خیلی از بیماری ها به خصوص کرونا قوی کنی.
- 6:**پیشگیری از آلزایمر** :تحقیقات نشون میده که افرادی که در سنین جوانی از عدس سبز در خورد و خوراکشون استفاده کردن، کمتر به بیماری ذهنی آلزایمر دچار شدن. حالا چرا؟؟ عدس سبز خوب حاوی منیزیم هست که این ماده ی معدنی کمک مهمی برای سلول های عصبی و بازسازی مغزه. پس اگه میخوای خاطرات شیرینت رو فراموش نکنی، به فروشگاه اینترنتی خرید عدس سبز ساسکن **بوکاژ** ☺ به سری بز.



**7: جوان موندن پوست با عدس:** عدس خوب که بخری میدونی که سرشار از آنتی اکسیدانه که باعث میشه پوستت چین و چروک نداشته باشه. میتونی هم عدس رو پودر کنی و باهاش ماسک درست کنی و یا میتونی غذاهایی که با عدس پخته میشن درست کنی مثل عدس پلو، عدسی، آش، پیراشکی با عدس و یه عالمه دستور پخت با عدس سبز. خیلی از محققین معتقدن که عدس باعث سفت شدن پوست هم میشه؛ پس میتونی عدس سبز رو آرد کنی و با گلاب و تخم مرغ به عنوان ماسک سفت کننده برای پوستت استفاده کنی.

**8: کمک کننده برای نگه داشتن انرژی بدن:** درسته گفتم که سطح چربی پایینی داره اما به جاش پره از کربوهیدرات و 100 گرم ازش میتونه 1000 کیلوکالری برات انرژی بیاره پس قبل اینکه میخوای بری مدرسه یا سرکار، میتونی با خوردن یه پیاله عدسی انرژی لازمت رو برای شروع روزت بگیری.

**9: کمک کننده برای بهبود بیماری سرطان:** با توجه به بررسی هایی که انجام شده دیدن که خوردن عدس سبز میتونه به از بین بردن و یا کنترل کردن سلول های سرطانی به خصوص سرطان پروستات کمک کنه.

**10: درمان کننده زخم گلو:** اگه آب عدس پخته رو غرره کنی بهت کمک می کنه تا از شر زخم گلو و دهنه راحت بشی. پس ایندفعه که عدس رو پختی بدون آبش هم مفیده.

**11: ماهیچه تولید کردن:** مورد چهارم گفتم که اگه می خوای لاغر کنی از خوردن حبوبات به خصوص عدس سبز و درشت غافل نشو. حالا باید بدونی که مصرف عدس میتونه به ساختن ماهیچه هم کمک کنه چون پروتئین داره و اگه جوانه هاشو رو استفاده کنی که دیگه بهتر چون پره از آمینواسید های لازم برای ماهیچه سازی.

**12: ترک پاشنه پا و دست ها:** اگه بر اثر سرما دست یا پاهاتون ترک دار شد می تونین از عدس سبز بوکاژ کمک بگیری. اینجوری که آرد عدس سبز رو با تخم مرغ قاطی کنی و بمالی به جاهایی که ترک داره.

حتما تا الان با خوردن مورد های بالا کلی تعجب کردی، مصرف روزانه ی حبوبات برای بدنمون خوبه از پیشگیری از سرطان بگیر تا سفت کردن پوست های شل شده.

عدس سبز کانادایی شامل منیزیم، آهن، کربوهیدرات، پروتئین، ویتامین ب 6، روی، مس، پتاسیم و یه عالمه مواد معدنی دیگه هم هست. پس با اضافه کردن حبوبات به ویژه عدس سبز به برنامه ی غذایی سالم، سلامتی رو به خودت هدیه بده و روزت رو با نشاط بیشتری شروع کن.

## عدس انواع مختلفی داره :

### عدس قرمز یا دال عدس

عدس سبز

عدس سیاه

عدس زرد

عدس قهوه ایی

انواع عدس رو می تونین از خیلی از فروشگاه ها ی اینترنتی تهیه کنین. تنها کافیه کلمه ی **خرید اینترنتی حبوبات با کیفیت** رو تو گوگل سرچ کنی.

عدس سبز یکی از بهترین انواع حبوباته که خیلی راحت تر پخته میشه و نیازی به خیس کردن در آب قبل پختنشون نیست و خیلی راحت تو نیم ساعت پخته میشن و میتونین از آشپزی کردن با عدس سبز با کیفیت لذت ببرید. البته فراموش نکنید که عدس تازه و با کیفیته که زود پخته میشه پس موقع خرید عدس سبز 700 گرمی و یا 900 گرمی **bookaj** بوکاژ خیالتون راحت باشه که ما بهترین و با کیفیت ترین عدس سبز موجود در بازار رو داریم تا بتونین به بالاترین رضایت خرید آنلاین حبوبات برسین. شرکت **بوکاژ** همه ی تلاششو کرده تا بهترین عدس رو که عدس سبز کانادایی با برند ساسکن هست رو براتون فراهم بکنه این عدس سبز درشت و زود پزه. با سر زدن به وبسایت (**bookaj** بوکاژ) میتونین از خونه حبوباتی که لازم داری رو بخری و درب خونت تحویل بگیری.

### خواص درمانی بازسازی و پاک سازی کبد با مصرف عدس سبز:

یکی از اخبار جالبی که این اواخر می خوندیم اینه که کبد تنها عضو در بدنمون هست که قابلیت بازسازی داره، حالا نکته ی جالبتر اینه که مصرف عدس سبز می تونه باعث سرعت بخشیدن به این بازسازی بشه. بهترین ترکیب هم ترکیب عدس و برنج هست پس عدس پلو خوشمزه رو برای خوشمزگیش نخور برای مفید بودنش نوش جان کن ایندفعه.

مقاله ی خواص عدس سبز با کیفیت کانادایی از بوکاژ [www.bookaj.com](http://www.bookaj.com)

1401/04/06 دوشنبه