

حبوبات شگفت انگیز

حبوبات معجزه آسا رو بشناس. ✓❏ در این مقاله ی **بوکاژ** می خواایم بریم سراغ این نکته که چه نوع حبوباتی برای ما مفید هستن و می تونن به شکل معجزه آسایی برامون سلامتی بیارن. برای **خرید آنلاین و راحت حبوبات با ظروف شیشه ای و سلفونی** از فروشگاه های اینترنتی ما در وبسایت **بوکاژ BOOKAJ** دیدن کنین❏.

حبوبات سرشار از پروتئین و ویتامین ها هستن که همه می تونه بهمون کمک کنه تا سالم بمونیم حتی در مقاله ی **لوسا جیتی ایرانی چه خواصی داره و نخود کرمانشاهی رو بشناس** در رابطه با اثرات مفید این حبوبات بر ورزشکاران گفتیم و دلیل محبوبیت حبوبات در بین ورزشکاران قدرتی رو نیز می تونین در این مقاله بخونین.

در این مقاله با 6 حبوبات پرخاصیت شگفت انگیز آشنا خواهیم شد.

1_ نخود: نخود کرمانشاهی منبع قوی پروتئین و فیبر هست. می خوای بدنت قوی باشه صبح ها می تونی نخودی بخوری. (به چیزی شبیه عدسی که با نخود کرمانشاهی درست میشه.) تحقیقات بر روی خواص نخود نشون میده که این حبوبات می تونن در پیشگیری از بیماری های قلبی و سرطان بسیار کمک کننده باشن و در رژیم های غذایی می تونن به عنوان جایگزین گوشت قرمز در تامین پروتئین نقش داشته باشن. دلیل محبوبیت نخود در بین ورزشکاران پروتئین بالای آن است.

170 گرم نخود پخته شده معادل یک فنجان شامل 270 کیلو کالری + 14.5 گرم پروتئین + 12.7 گرم فیبر + مابقی مواد معدنی و ویتامین ها مثل آهن، مس، منگنز و ویتامین های گروه B می باشد.

نخود چه خواصی دارد:

تنظیم و متعادل نگه داشتن قند خون بدن

بهبود علائم افراد نیازمند به انسولین

بهبود سطح کلسترول خون

رفع یبوست و بهبود حرکت روده ها

نخود می تواند منبع خوبی از پروتئین برای افراد گیاه خوار باشد با توجه به اینکه رژیم گیاه خواری از گوشت قرمز به دور هستند؛ حبوبات و به خصوص نخود کرمانشاهی بوکاژ می تونه به جایگزین عالی و مفید باشه.

طبع نخود چیه؟؟ طبع نخود گرم و خشک است.



2_ عدس سبز کانادایی: عدس سبز برای تهیه ی سوپ ها و خورشت ها بسیار استفاده میشه و مقاله ی **تاثیر عدس بوکاژ بر بدن** که عدس کانادایی هست که بهترین و مرغوب ترین عدس در دنیا هست؛ رو حتما مطالعه کنین.

یک فنجان عدسی که پخته شده که معادل 199 گرم عدس هست شامل: 230 کیلو کالری + 18 گرم پروتئین + 15.6 گرم فیبر و مابقی مواد مفید مانند مس، منگنز و ویتامین های گروه B می باشد.

خاصیت عدس:

کاهش قند خون

کاهش درصد ابتلا به دیابت

برطرف کردن کم خونی ناشی از فقر آهن

کمک به سلامت قلب

طبع عدس چیست؟؟ طبق طب سنتی عدس طبع سرد و خشک دارد.

3_لوبیا قرمز: لوبیا انواع مختلفی دارد مثل لوبیا چیتی، لوبیا سفید کشاورزی، لوبیا چشم بلبلی و لوبیا قرمز. بیشترین استفاده در آشپزی با لوبیا قرمز هست و بسیار در بین آشپزان ایرانی محبوب و معروف است. لوبیا قرمز هم خواص خاص خودش رو داره.

ارزش غذایی 255 گرم لوبیا قرمز که معادل یک فنجان لوبیا قرمز پخته هست شامل: 216 کیلو کالری + 13.4 گرم پروتئین + 13.6 گرم منگنز و مابقی مواد ارزشمند مانند منگنز، آهن، مس و ویتامین های گروه B

خاصیت لوبیا قرمز چیست؟؟

کاهش سطح قندخون

پیشگیری و کنترل دیابت: بهترین ترکیب لوبیا قرمز با برنج است برای کنترل افزایش ناگهانی قند خون و این ترکیب برای بیماران دیابتی نوع دوم هم بسیار خوب است.

کاهش توده های چربی در بدن و لاغری با لوبیا قرمز

طبع لوبیا قرمز گرم و تر می باشد.

4_لوبیا چیتی: لوبیا چیتی بسیار خوشمزه و محبوب است.

ارزش غذایی لوبیا چیتی برای 197 گرم معادل یک فنجان شامل: 245 کیلوکالری + 15.4 گرم پروتئین و فیبر، منگنز، مس، تیامین و اسید فولیک

فایده های لوبیا چیتی بر بدن انسان:

لوبیا چیتی هم می تواند به کاهش کلسترول خون کمک کند.

کاهش خطر بالا رفتن ناگهانی قند خون بعد از خوردن غذا

محافظت از روده ها

لوبیا چیتی رو معمولاً به صورت پوره مصرف می کنن و همراه پلو هم به صورت پخته می توان مصرف کرد.

5_لوبیا سفید کشاورزی: این نوع حبوبات منبع خوبی از ویتامین گروه B هست که خوراک لوبیاش عالی میشه.

182 گرم لوبیا سفید پخته شامل: 255 کیلو کالری + 15 گرم پروتئین + 20 گرم فیبر و آهن، منیزیم، ویتامین های گروه B هست.

خواص لوبیا سفید کشاورزی بوکاز:

کمک به حرکت روده ها

کاهش علائم سندروم متابولیسیم

با مصرف این نوع حبوبات وزن خود به خصوص توده های چربی اطراف کمر و شکم خود را کاهش دهید.

کاهش فشار خون

طبع لوبیا سفید معتدل هست.



6_ باقالای لیه: باقالا حاوی مقادیر فراوان فیبر و پروتئین هست. باقالا پلو یکی از خوشمزه ترین ترکیبات حبوبات و برنج هست. 100 گرم باقالای پخته شامل 26 میلی گرم پروتئین و 28 میلی گرم فیبر هست

خواص باقالا لیه:

مفید برای خانوم های باردار به علت وجود فولات

پیشگیری از ابتلا به افسردگی: عجیب ترین فایده ی باقالا

جلوگیری از ابتلا به سرطان

دور ماندن از پوکی استخوان با مصرف باقالا

تقویت سیستم ایمنی بدن

طبع باقالا چیست؟؟ باقالای تازه طبع سرد و تر و باقالای خشک طبع سرد و خشک دارد.

با مصرف این حبوبات در رژیم های غذایی خود به راحتی می تونین مواد لازم رو دریافت کنین و همیشه سالم بمونین. اگر گیاه خوار هستی و می خوای پروتئین بدنت رو از گیاه تامین کنی حبوبات یک جایگزین عالی هست.

یکی از مشکلاتی که همیشه پس از خوردن حبوبات وجود داره باد اون هست.

👉 **چیکار کنیم که از باد حبوبات خلاص شیم** و روده هامون بعد از خوردنشون اذیت نشه و شروع به سروصدا کنه؟؟

بهترین راه حل اینه که حبوبات رو از 48 ساعت قبلش بزارین خیس بخوره که باعث میشه حجم زیادی از بادش خارج بشه. اینکار هم باعث میشه زودتر پخته بشن و هم اینکه دیگه تبدیل به ساز بادی نشین. یک راه حل دیگه هم اینه که هنگام جوشوندن حبوبات آبشون رو چندین مرتبه عوض کنین تا بادشون از بین بره.

بسته بندی حبوبات در بوکاژ □:

حبوبات در ظروف شیشه ایی و بسته بندی سلفونی آماده ارائه به مشتریان می باشد.

ظروف شیشه ایی در وزن های 500 گرمی و بسته بندی سلفونی حبوبات در وزن های 700 و 900 گرمی قابلیت سفارش را دارند.

مقاله ی حبوبات شگفت انگیز از بوکاژ: WWW.BOOKAJ.COM

1401/06/08 سه شنبه