

## فواید لوبیا قرمز بوکاژ

**لوبیا قرمز** یکی از محبوب ترین حبوبات در بین انواع مختلف لوبیا از قبیل لوبیا چیتی و لوبیا سفید و لوبیا کشاورزی و ... هست. با توجه به شکل ظاهری این حبوبات به کلیه ها در لاتین با نام لوبیا کلیوی از آنها یاد می شود.

**ارزش غذایی لوبیا قرمز بوکاژ: bookaj:**

هر 100 گرم لوبیا قرمز خام شامل:

333 کیلوکالری انرژی

60 گرم کربوهیدرات

2 گرم قند

23 گرم پروتئین

15 گرم فیبر خوراکی

1 گرم چربی

و مابقی ویتامین ها و ریز مغزی هاست مثل کلسیم، آهن، منیزیم، روی، پتاسیم و ویتامین های گروه B



**خواص لوبیا قرمز بر بدن انسان:**

لوبیا قرمز هم مانند تمامی حبوبات دارای فایده های ارزشمند برای بدن انسان هست که دلیل محبوبیت این حبوبات بین ورزشکاران و افرادی که به برنامه های غذایی سالم روی آوردند هم همین فایده ها و خواص هست. **کاهش سطح کلسترول خون:** با اضافه کردن این حبوبات به رژیم غذایی روزانه ی خود احتمال مبتلا شدن به بیماری های قلبی و عروقی رو کاهش بدین. این ماده ی غذایی قرمز رنگ دارای فیبر و کربوهیدرات بالایی هست که در این راه می تونه بهتون کمک شایانی بکنه.

**مفید برای افراد دیابتی:** دیابتی ها چی بخورن و چی نخورن؟؟ سوال همه افراد مبتلا به این بیماری هست. جواب اینه هر چی شاخص گلیسمی پایینی داشت براتون مضر نیست و نوش جاننش کنید. لوبیا قرمز بوکاژ هم از همون گزینه ها با شاخص گلیسمی پایین هست.

**تقویت قدرت حافظه:** ویتامین B1 به عملکرد مغز کمک میکنه که در این حیوانات هم به وفور یافت میشه. **به سم زدای طبیعی بدن:** با اضافه کردن لوبیا قرمز به رژیم غذایی تون می تونین از شر خیلی از سمومی که به صورت روزانه وارد بدنمون میشه رها بشیم مثل سوافلیت.

**پیشگیری از فشار خون بالا:** فشار خون شده دیگه بلای جون همه مون. برای اینکه ارزش رها بشیم خیلی کارا لازمه انجام بدیم که یکیش میتونه خوردن خوراک لوبیا قرمز باشه. مواد معدنی موجد در این حیوانات به کمک شریان خونی میاد تا منظم گردش کنند مثل منیزیم و پتاسیم. پس ارزش غافل نشین.

**درمان یبوست:** همه ی ذهنیت اشتباهتون در رابطه با نخوردن حیوانات برای جلوگیری از یبوست بریزین دور. علم میگه خوردن لوبیا قرمز خوش پخت و دستچین می تونه به پیشگیری از یبوست کمک کنه و روده ها رو به حرکت درمیاره.

**قویتر شدن سیستم ایمنی** با مصرف کردن لوبیا قرمز

**جوان ماندن:** این حیوانات شامل موادی هست که خاصیت ضد پیری دارند و باعث میشن همیشه پوستی صاف و به دور از چروک داشته باشید.

**لاغری با لوبیا قرمز:** این روز ها همه دنبال خوشتیپ تر شدن هستن و کلی رژیم های سرسخت می گیرن تا لاغر شن. حالا پزشکان میگن که لوبیا قرمز بخور تا لاغر شی. حیوانات می تونه تاثیر شگرفتی در کاهش وزن داشته باشه. ساده ترین دلایلش اینه که فیبر بالایی داره و باعث میشه مدت طولانی حس گرسنگی نداشته باشی.

**استخوان هایی محکم تر**

**بهبود آب مروارید**

**کاهش و بهبود علائم آسم**

**پیشگیری کننده از سرطان**

**کم کننده به درمان شدن درد مفاصل ها**

پوستی سالم و شاداب با لوبیا قرمز: همه کلی هزینه می کنن تا پوستشون بهتر بشه. پوست نقش مهمی در زیبایی صورت داره و همه ارزش باخبر هستند. طی تحقیقاتی که انجام شده متوجه این موضوع شدن که لوبیا قرمز برای پوست عالیه. حالا چطوری؟؟ تو یه سری چیزا نقش داره مثل متابولیسم آمینو اسید ها و اسید های چرب و نانو ذرات ها که همه در حفظ پوستی سالم مورد نیاز هستند.

**طبع لوبیا قرمز در طب سنتی چیست؟؟**

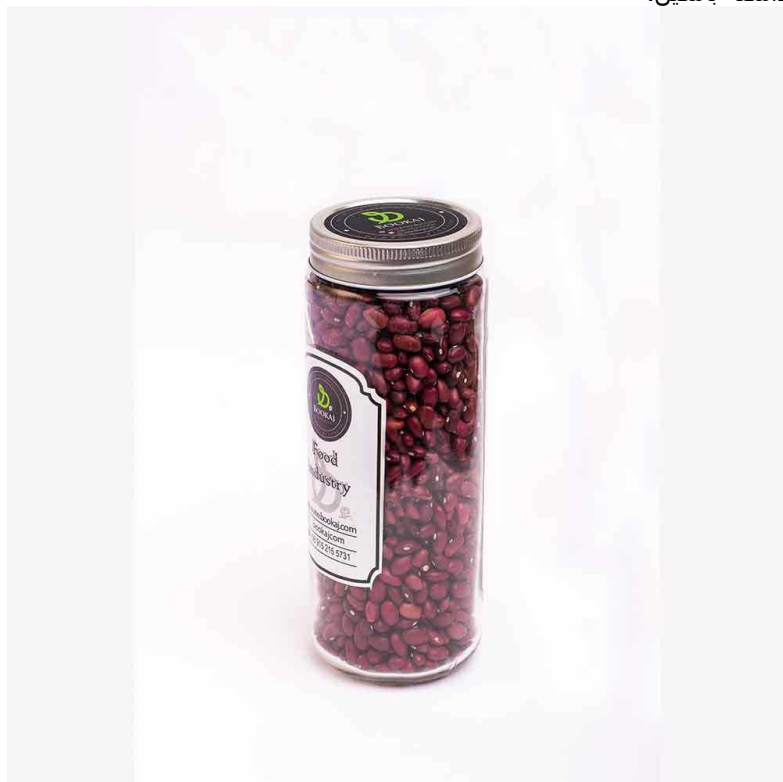
کارشناسان طب سنتی توجه خاصی به طبع مواد غذایی دارند و معتقد هستند که با دانستن و توجه به طبع مواد غذایی از خیلی از مشکلات گوارشی و بیماری ها میشه در امان موند و زندگی سالم تری رو تجربه کرد. در طب سنتی آمده است که طبع لوبیا قرمز گرم و تر هست و افراد هنگام مصرف این حیوانات به طبع آن توجه ویژه ایی داشته باشند.

**چگونه از شر باد لوبیا قرمز خلاص شویم؟؟**

همیشه بعد از خوردن یه قورمه سبزی خوشمزه کلی اذیت میشی؟ و یا وقتی یه خوراک لوبیا رو به عنوان شام می خوری دیگه تا صبح از باد شکم و روده هات نمی تونی بخوابی؟؟؟

دلیل تمام نفخ روده ها پس از خوردن لوبیا قرمز باد موجود در آنها است که خیلی راحت با چند تا راه حل ساده میشه از بین بردش و یا نفخ این حیوانات خوشمزه و خوش پخت رو کم کرد.

اولین راه حل خیلی کاربردی هست و خیلی جواب هست تو از بین بردن باد حیوبات. برای این راه حل فقط کافیه از حداقل 24 ساعت قبل لوبیا هاتو پاک کنی و بزاری تا با آب ولرم که رو به داغی هست خیس بخوره. برای اینکه نتیجه ی بهتری بگیری می تونی هر چند ساعت مثلا هر 8 ساعت آبش رو تعویض کنی. اگه همه این موارد رو رعایت کنی دیگه ار باد و نفخ خبری نیست. راه حل دیگه ایی هم وجود داره که در مقاله ی [نخود کرمانشاهی رو شناس](#) بوکاژ گفته شده. حتما نگاهی به این مقاله داشته باشین.



### **لوبیا قرمز خوش پخت و زود پز رو چطور تشخیص بدیم؟؟**

یکی از مشکلات هنگام خرید حبوبات اینه که از کجا بفهمیم که حبوبات کهنه نیستن و حبوبات خوش پخت چه ویژگی هایی دارند؟

جواب دادن و پیدا کردن حبوبات زودپز دیگه کار دشواری نیست. اول از همه به رنگ ظاهری حبوبات توجه کنید مثلا اگه لوبیا قرمز رنگ تیره تری داشته باشه احتمال اینکه دیر پز باشن بسیار بیشتره . و در مرحله ی دوم به شکل ظهری اونا دقت کنید و به راحتی لوبیا هایی که معمولا کوچیک تر و چروکیده تر هستن دیر پز و کهنه هستن و با یه نگاه اولیه قابل تشخیص هستن.

### **از کجا لوبیا قرمز خوشپخت بخریم؟؟**

[خرید حبوبات بسته بندی](#) با کیفیت و خوشپخت از مشهد

در رابطه با اینکه چطور میشه لوبیا تازه و کهنه رو تشخیص بدین با هم صحبت کردیم و حالا باید به این نکته هم توجه بشه که وقتی می خواهید با سرعت بیشتری و تضمین برگشت از خرید در صورت تفاوت، رو داشته باشی باید بری سراغ شرکت های تولید کننده ی قوی و معروف حبوبات مثل بوکاژ که چندین سال هست دارن در سطح ایران فعالیت می کنند. زمان خرید های حضوری داره کم کم به سر میاد و افراد به خرید های راحتی اینترنتی از فروشگاه های آنلاین رو آوردن که خیلی سریع تر هم هست .

خرید حبوبات از [بازار آنلاین](#) بوکاژ رو با مقایسه با مابقی فروشگاه ها ی حبوبات انجام بدین تا خریدی مطمئن داشته باشین.

## لوبیا قرمز تو چه غذا هایی استفاده میشه؟؟

خورشت قورمه سبزی معروف ترین غذا با لوبیا قرمز هست.  
خوراک لوبیا هم که اگه با ترکیب لوبیا ها باشه ارزش غذاییش چند برابر میشه.  
یه سری سالاد ها که بین المللی هستند هم با لوبیا قرمز درست میشن.  
و خیلی از دستور پخت های دیگه ک در مقالات بعدی آورده می شوند.

مقاله ی خواص عجیب لوبیا قرمز از بوکاژ [WWW.BOOKAJ.COM](http://WWW.BOOKAJ.COM)