

لیه باقالای زرد چی هست؟

باقالا یکی از گیاهان با غلاف هست مثل لوبیا و نخود سبز که باید دانه ها ی این گیاه سالم و مقوی از غلافش بیرون بیارین تا بتونیم ارزش استفاده کنیم.

باقالا یا باقالی یا باقله همشون اسم های رایج این گیاه خوشمزه هستند که در مناطق مختلف کشور ما رایج هستند. برای خرید بهترین و مرغوب ترین لپه باقالای زرد رنگ به [فروشگاه های آنلاین](#) ما در وبسایت رسمی [بوکاژ BOOKAJ](#) سر بزنید 🛒🛒.

ارزش غذایی باقالای چیست؟؟

به ازای هر 100 گرم باقالا

341کیلو کالری انرژی

59گرم کربوهیدرات

تقریباً 2 گرم چربی

26.12گرم پروتئین

و باقی مواد معدنی و ریز مغذی های با ارزش مثل ویتامین های گروه B ، C و K و کلسیم، آهنف منگنز، پتاسیم، سدیم و روی و غیره

قبل از اینکه بریم ببینیم چه فایده هایی لپه باقالای برای بدنمون داره، بریم سراغ این موضوع که

چرا در [بوکاژ](#) ما بهش میگیم لپه باقالای زرد؟؟

هر ماده ی گیاهی و یا دانه ی گیاهی که به دو نیم تقسیم بشه ما بهش میگیم لپه. مثل لپه زرد تبریزی که چون نخود دو نیم شده هست بهش میگیم لپه که خاصیت خودش رو هم داره که برای اطلاعات بیشتر می تونین مقاله ی [لیه ی تبریزی](#) در وبسایت [بوکاژ BOOKAJ](#) مطالعه فرمائید. پس دلایلش این هست که باقالای ها وقتی به دو نیم تقسیم می شوند بهشون میگیم لپه باقالا که فواید و کاربرد های خاص خودش رو هم داره.

تفاوت باقالای زرد و باقالا سبز در چی هست؟؟ □□

اول همشون سبز رنگ هستند که معمولاً استفاده ی کمتری در غذا ها هم دارند. روش از قدیم این بوده که باقالا ها رو پس از اینکه از غلاف در می آوردند، خشک میکردند و به رنگ زرد تغییر پیدا می کردند و آماده ی تهیه ی غذا یا باهاش می شدند. حالا قبل از اینکه خشکشون کنند اونا رو به دو نیم یا سه قسمت تقسیم می کردند تا هم قشنگ تر باشند تو غذا یعنی تفاوت اندازه ی فاحشی با دانه های برنج در دمی باقالای نداشته باشند و هم اینکه راحت تر پخته بشن. از اونجایی که لپه ها کمی سخت پخته می شوند این کار کمک میکنه تا در زمان صرفه جویی لازم رو داشته باشیم.



خواص لپه باقالای زرد بوکار:✓✓

باقالا دارای فیبر بسیار بالایی هست که می تونه با برنج تبدیل به یه غذای کامل بشه. اصلا بیخودی که نیست که باقالی پلو اینهمه محبوب و معروفه.

سلامت قلب: با اضافه کردن باقلا به برنامه ی غذایی خودتون از بیماری های قلبی و عروقی در امان باشید. با گذر زمان و در سنین میانسالی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی بالا می رود که همیشه پیشنهاد پزشکان و کارشناسان تغذیه اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی هست که عامل بازدارنده هست. با توجه به اینکه لپه باقالای زرد منبع قوی فیبر هست می تونه از شما در برابر بیماری های قلبی و مشکلات عروقی محافظت کنه.♥

بهبود عملکرد ریه ها: شمای که سیگار استفاده میکنی برای اینکه ریه هات یه کمک کنی باسد باقالای بیشتری استفاده کنی. آنتی اکسیدان فراوان در ایم ماده ی گیاهی با ارزش به ریه ها برای بهبود عملکرد کمک شایانی می کنند. حتی طبق تحقیقاتی که انجام شده تاثیر مثبت این ماده را در برطرف کردن علائم آسم که یک بیماری آزار دهنده می باشد، را مشاهده کردند.

مستحکم کننده ی استخوان ها: درسته که در سنین بالا استخوان ها پوک می شوند و ممکنه مشکلاتی که ایجاد می کنند دردسرساز تر و آسیب زننده تر باشه اما موضوعی که مطرح هست اینه که محکم بودن استخوان ه ا و پر تراکم بودنشون در همه ی سنین ضرورت خاص خودش رو داره و نه تنها باعث میشه که سالم تر و راحت تر زندگی کنیم بلکه در ظاهر و خوشتیپ

بدون ما هم اثر مستقیمی داره. پروتئین برای استخوان ها ضروری هست حالا جالبه بدونی که پروتئین موجود در باقالی زرد 80 برابر بیشتر از این مقدار در دانه های سویا هست □□.

افزایش توده های عضلانی با باقالا: پروتئین و آمینو اسید ها باعث میشن تا عضله ها در بدنمون بیشتر از چربی های بدشکل باشن.

سم زدای قوی: با توجه به اینکه این دانه های معجزه آسا دارای آنتی اکسیدان بالایی هستن می تونن باعث سم زدایی در بدنمون بشوند. البته که آنتی اکسیدان ها برای از بین بردن و خنثی کردن رادیکال های آزاد در بدنمون که تولید کننده ی سلول های سرطانی هستند هم نقش به سزایی دارن. پس باقالی زرد دو نیم شده **ضد سرطان** هم هست.

خواص پزشکی خاص و اعجاب انگیز باقالی در پزشکی:

از عصاره های به دست آمده از باقالا برای تعیین گروه خونی در آزمایشات پزشکی استفاده ی فراوان می شود. جالبه که تو تعیین گروه خونیت هم باقالای خوشمزه نقش داشته.

مضرات مصرف بیش از حد لیه باقالای زرد رنگ XX:

مثل هر ماده ی مفید و سالم دیگه ایی باقالا رو هم اگه زیادی و بیش از حد مصرف کنی ممکنه دچار یه سری از مشکلات بشی. زنان باردار حتما با مشورت با پزشک خود از این ماده ی غذایی بهره ببرند.

اگر آلرژیک هستید و به یه سری از مواد غذایی حساسیت نشون میدین بهتره حتما با پزشک صحبت کنید چون حتی بوییدن این دانه ها ممکنه براتون دردسر ساز بشه.



با لیه باقالای زرد چی درست کنیم؟؟ □

ممکنه این سوال خیلی از نو عروسان باشه که چه غذایی میشه با این دانه های جادویی درست کرد که هم خوشمزه باشه و هم مفید تر و کامل تر.

بهترین غذا دمی باقلا زرد با شوید هست که به غذای اصیل ایرانی هست. ترکیب سبزی و برنج و باقلا این غذا رو تبدیل به به غذای کامل با تمامی مواد معدنی و ویتامین های لازم می کنه. خرید **شوید خشک** با بالاترین کیفیت و بهترین بسته بندی رو از وبسایت بوکاژ داشته باشید. (ما این محصولات رو با ظرف شیشه ایی بسیار شیک تحویل می دهسم تا شما از خریدتون لذت ببرید.

غذا با لپه باقالای زرد زیاده مثل دمی باقالی پلو و غیره که می تونید از کتاب های آشپزی بخونید و یاد بگیرید.

طرز پخت باقالی خشک چی هست؟؟ ☑✔

سوال اینه باید چطوری این دانه های زرد رنگ مفید رو بپزیم؟؟ اصلا چطوری باقالی آماده میشه؟؟ برای اینکه بادگیری هم داشته باید باید یکم اونا رو تو آب ولرم رو به داغ بزارید تا خیس بخورند. بعدش بزارین تا جوش بخورن تا نرم بشن. فقط اینکه دیگه زیادی نرم نمیشن تا داخل برنج هم له و بدشکل نباشند. بعدش با شوید سرخشون کن و بزار با برنجت دم بکشه و ازش لذت ببر. تمامی ادویه های لازم این غذا رو هم می تونی از وبسایت بوکاژ خرید کنی.



مقاله ی لپه باقالای زرد از بوکاژ WWW.BOOKAJ.COM

1401/07/17 یک شنبه