

شوید خشک از زمان های خیلی دور مورد استفاده ی خیلی از خانواده های ایرانی بوده. دلیل اینکه زمان های دور شروع به خشک کردن سبزیجات معطر کردن این بوده که با خشک کردن سبزیجات امکان استفاده ی طولانی مدت این سبزیجات فراهم بوده و هم اینکه در فصل هاس سرد سال که این سبزیجات رشد نمیکردن و گلخانه ها وجود نداشتند، می تونستند از خواص و عطر این سبزی خشک ها استفاده و بهره ببرند.

برای خرید آنلاین بهترین و با کیفیت ترین شوید خشک شده به **فروشگاه های اینترنتی بوکاژ BOOKAJ** در وبسایت رسمی **بوکاژ** سر بزنید.



ارزش غذایی شوید خشک برای 100 گرم:

253 کیلو کالری انرژی

55.83 گرم کربوهیدرات

19.96 گرم پروتئین

4.36 گرم چربی

13.61 گرم فیبرف

و مابقی ویتامین ها و ریز مغذی های مفید و لازم شامل ویتامین A ، C و B و شامل کلسیم، منیزیم، فسفر، سدیم، روی، مس و غیره

خواص شوید خشک شده ی بوکاژ:

شوید خشک درمان کم خونی است: با داشتن ماده ی به نام آهن که در شوید موجود هست می تونید از شر کم خونی ناشی از فقر آهن نجات پیدا کنید. بهترین راه برای درمان کم خونی به خصوص در خانم ها راه های گیاهی و غذایی هست به جای هزینه کردن برای قرص های خارجی و گران قیمت خیلی راحت می تونید با مصرف شوید در غذاهایی مثل ماهی پلو و یا باقالی پلو درصد خیلی زیادی از آهن مورد نیاز روزانه را جذب کنید.

ضد درد: از شوید در طب سنتی برای تسکین درد ها استفاده می شده است. این گیاه خوشبو می تواند کاهش دهنده ی درد آتریت باشد و در بیماری های نقرص و درد مفاصل هم می تواند تاثیر گذار باشد. معمولا روغن شوید رو بر روی مفاصل ماساژ می دهند تا از درد نجات پیدا کنند.

دفع سم های بدن: با خاصیت ادرار آور بودن این گیاه معطر می توان به این نتیجه رسید که در دفع سموم بدن نیز کارکرد دارد و مصرف آن می تواند باعث از بین رفتن سم های بیماری زا و مضر بدن شود.

هضم بهتر غذا با شوید خشک شده: شوید خاصیت اشتها آوری دارد و شوید باعث ترشح صفرا می شود که باعث ترشح شیره های گوارشی در بدن می شوند که تماما و در نهایت باعث هضم و جذب راحت تر غذا میشود.

از بین برنده ی اسهال: برای درمان اسهال می توان در منزل هم اقدام کرد که یکی از راه ها نوش جان کردن شوید خشک است. حالا چطوری ممکنه؟؟ اسهال نتیجه ی فعالیت میکروبی در بدن و روده ها است و شوید خاصیت ضد میکروبی دارد و در از بین رفتن باکتری ها با موادی به نام مونوترپن ها نقش به سزایی ایفا می کند.

بالا بردن کیفیت خواب: شوید خشک شده می تونه باعث یه خواب راحت بشود. استفاده از روغن شوید باعث میشه خاصیت آرام بخش داشته باشید که منجر به خوابی راحت و به دور از استرس میشود.

درمان سرع: شوید در کمک به درمان سرع هم اثر گذار بوده است. امروزه دارو هایی بر پایه ی این گیاه ساخته شده اند که به درمان سرع که یک اختلال عصبی می باشد کمک میکنند.

بهبتر شدن اختلال های تنفسی: ماده ای به نام کایمفرول خاصیت آنتی هیستامینی دارد که باعث میشه راحت تر نفس بکشید و از آلرژی هایی که اغلب مشکلات تنفسی ایجاد می کنند در امان باشیم.



در خانه سکسکه را درمان کنید: فکرش هم به ذهنت نمی رسید که با بویدن شوید خشک می تونی سکسکه رو تو خونه درمان کنی. البته که برای درمان سکسکه به دکتر مراجعه نمی کنیم اما در مواردی که سکسکه بند نیامد و آزار دهنده میشه می شود از بویدن شوید خشک و حتی نوش جان کردن دمنوش شوید خشک لذت برد و از این بیماری پر سروصدا راحت شد.

به تعادل رساندن قند خون و یا همان درمان دیابت: اینو دیگه همه شنیدن که عرق شوید می تونه در جهت تنظیم کردن قند خون به شدت کمک کننده باشه و حتی خیلی از پزشکان هم مصرف عرق شوید رو توصیه و تجویز می کنند. شوید باعث میشه انسولین ترشح بشه و قند خونت تنظیم بمونه.

تسکین دردهای قاعدگی در خانم ها: یه درمان طبیعی و گیاهی برای کاهش درد قاعدگی عاقلانه تر از خوردن قرص های ژلوفن که باعث پوکی استخوان می شوند است. با اضافه کردن بهترین شوید خشک بوکاژ با قیمتی مناسب و بسته بندی ایی شیک از درد های ماهیانه دور باشید.

درمان سرفه □

خاصیت ضد التهابی شوید خشک شده نیز طی تحقیقات اثبات شده است.

از بین برنده ی گاز معده :اصطلاح بادشکن معدهرو برای شویید خشک استفاده می کنند چون باعث میشه که معده گاز های غیر ضروری و اذیت کننده رو تولید نکند. حتی شویید باعث میشه گاز های دستگاه گوارش به سمت خروجی بدن حرکت کنند و بدون ناراحتی و اذیت کننده بودن از بدن خارج شوند.

خاصیت ضد میکروبی شویید

ضد پوکی استخوان: کلسیم موجود در شویید باعث میشه که مشکلات پوکی استخوان که در سنین بالا و در افراد مسن به وفور دیده می شود رو؛ نداشته باشید.

جلوگیری کننده از سرطان: شویید یک سری موادی دارد که باعث میشه مشتقات بنزو و سیانور از بین بروند. به علاوه آنتی اکسیدان ها هم به صورت مستقیم باعث میشوند که از بیماری های سرطان زا که نتیجه ی رادیکال های آزاد هست دور باشیم. رادیکال های آزاد موجود در بدن باعث تکثیر سلول های سرطانی می شوند.

درمان کننده ی سوزش سر دل که بی ربط به گاز معده هم نیست

تقویت کننده ی سیستم ایمنی: دیگه اگه دو تا از مقاله های وبسایت بوکاژ رو خونده باشی می تونی بگی چه ویتامینی باعث میشه دستگاه ایمنی قوی تری داشته باشی. بله درسته ویتامین C می تونه باعث بشه که سیستم ایمنی قوی تر باشه و از بیماری های ویروسی محافظتت کنه.

محرک ترشح شیر در خانم ها

درمان کننده ی سرماخوردگی و آنفولانزا

عوارض شویید خشک شده XX:

هر ماده ایی که بیش از حد استفاده بشه اثر برعکس داره حتی اگه مفید و گیاهی باشه و ممکنه باعث ایجاد یکسری از مشکلات بشه.

مثلا زیاد خوردن شویید خشک باعث میشه خارش پوست بگیری.

افرادی که سفید پوست هستند باید در رابطه با مصرف بیش از حد شویید خشک با پزشک خودشون مشورت کنند.

قیمت شویید خشک: برای اینکه از قیمت روز شویید خشک شده در بازار آنلاین و اینترنتی مطلع بشوید فقط کافیه به فروشگاه های اینترنتی بوکاژ سر بزنی تا با بسته بندی ایی شیک و زیبا از قیمت سبزی خشک مدنظرتون مطلع بشوید. **کاربرد شویید خشک چیست؟؟** خیلی از غذا ها رو میشه با شویید خشک آماده کرد که معروف ترینش شویید پلو با ماهی هست و یا باقالی پلو.

امروزه سبزی خرید و پاک کردنش خیلی زمانبر هست پس ما سبزی خشک ها رو در اختیار خانم های شاغل و خانه دار قرار می دهیم تا وقت بیشتری برای کارهای مهم تر داشته باشند.

یکی دیگه از کاربرد ها و موارد مصرف شویید خشک هم تهیه ی دمنوش شویید هست که فوایدش رو بالاتر گفته شد و

با **زنجبیل** و چوب دارچین می تونه معجزه کنه. به مقاله ی ما با عنوان **چوب دارچین و تمامی خواص درمان آن** مراجعه کنید تا اطلاعات خودتون رو به روز کنید.



مقاله ی شوید خشک شده از بوکاژ WWW.BOOKAJ.COM
1401/07/19 سه شنبه