

لوبیا کشاورزی تازه یکی از محبوب ترین در بین حبوبات هست که در خیلی از غذا ها استفاده میشه و بسیار مورد علاقه ی آشپزان خوش ذوق و با سلیقه هست. لوبیا کشاورزی را با عنوان لوبیا رشتی نیز می شناسند که در بسیاری از مناطق ایران با عنوان لوبیا کرم رنگ رشتی معروف است.

در **بازار آنلاین بوکاج** BOOKAJ می تونید لوبیا کشاورزی رو در دو بسته بندی شیشه ایی و سلفونی و در وزن های 500، 700 و 900 گرمی سفارش بدهید و درب منزل خودتون محصول مورد نیاز خودتون رو با بهترین کیفیت و مناسب ترین قیمت تحویل بگیرید.



لوبیا کشاورزی در چه غذا هایی استفاده می شود؟؟

ممکنه این سوال برای خیلی از آشپز هایی که تازه شروع به کار کردند پیش بیاد و بخواهند بدونن که لوبیا رشتی رو تو چه غذایی اضافه کنیم .

اولین و معروف ترین غذا باقلا قاتق هست که یه غذای خوشمزه ی شمالی هست و دارای خاصیت بسیار زیادی برای بدنمون هست.

در بسایر دیگه از غذا ها مثل آش رشته هم از این لوبیا استفاده می شود که می تونه نه جایگزین لوبیا قرمز در این غذا باشه بلکه به عنوان یه نوع حبوبات دیگه اضافه بشه که باعث بالا رفتن ارزش غذایی غذا میشود. مقاله ایی با عنوان **فواید لوبیا قرمز** در وبسایت **بوکاج** پیشنهاد می شود.

در قورمه سبزی هم گاهی میتونه جایگزین لوبیا قرمز بشه اونم به خاطر اینکه که این لوبیا لعاب زیادی رو نسبت به لوبیا قرمز می اندازه که در این خورشت اصیل ایرانی بسایر می تونه کارساز باشه. لعاب انداختن قورمه سبزی باعث میشه بیشتر حالت جا افتادن به خودش بگیره و اجزای خورشت مثل گوشت و **سبزی خشک** و حبوبات یه انسجامی پیدا کنند و هر کدوم یه طرف نباشند.

چطوری از شر باد لوبیا کشاورزی تازه خلاص بشیم؟؟

همیشه افراد از خوردن غذاهایی با حبوبات زیاد فراری هستند البته هر چند که تقریباً همه از فواید این ماده ی غذایی با ارزش با خبر هستند اما پس از خوردنش وقتی دچار باد زیاد در روده ها میشوند، ترجیحشون این هست که اصلاً غذا های با حبوبات رو نخوردند. اما مگه میشه از آش رشته و باقلا قاتق گذشت آخه؟؟

برای اینکه بتونی باد حبوبات رو آزاد کنی باید اونا رو به مدت حداقل 24 ساعت تو آب ولرم رو به داغ بزاری خیس بخورن و باید هر چند ساعت آبش رو تعویض کنی. با این کار می تونی از شر بادش خلاص بشی و البته یه مزیت دیگه رو هم همراه خودش داره و اون اینکه که لوبیا کشاورزی زودتر پخته میشه و زمان کمتری رو ازت میگیره. یه راه دیگه هم وجود داره و اونم اینکه که اگه وقت نداری تا حبوبات رو 24 ساعت بزاری تو آب تا خیس بخوره می تونی بزاری بپزند و هنوز تازه که آب قابلمه ات می خواد جوش بیاد چند دفعه آبش رو تعویض کنی. البته این راه حل خیلی موثر نیست اما باز هم درصدی رو از باد حبوبات می تونه کم کنه.

فواید لوبیا کشاورزی:

بهبود کم خونی: اگر دچار کم خونی هستی و اکثر مواقع در روز رو احساس خستگی و بی انرژی بودن رو داری، می تونی با اضافه کردن لوبیا کشاورزی به رژیم های غذایییت این مشکل رو برطرف کنی. حبوبات دارای ماده ی معدنی لازم و ضروری ایی به نام آهن هستند و می تونه در رفع کم خونی بهمون کمک کنه.

مفید برای ورزشکاران: امروزه کارشناسان تغذیه و پزشکان متوجه رابطه ی خوب و مناسب لوبیا کشاورزی و ورزش کردن شدند. اگه می خواهی عضله سازی کنی و بعد ورزش سنگینت یه منبع پروتئین بخوری حتماً که نباید تخم مرغ بخوری که برای کبدت هم مناسب نیست. به جاش میشه یه پیاله لوبیا پخته شده خورد که بسیار در عضله سازی می تونه کمکتون کنه.

لوبیا کشاورزی و گیاه خواران: افراد گیاه خوار برای تامین پروتئین روزانه شون نمی تونن گوشت قرمز و ماهی و میگو بخورن پس بهترین انتخاب براشون حبوبات هست که می تونه پروتئین روزانه رو تا 85 درصد تامین کنه.

فیبر فراوان: ممکنه با خودتون فکر کرده باشید که حبوبات باعث میشه که شکمتون اذیت باشه اما باید بدونیم که امروزه ثابت شده که مصرف حبوبات به خصوص لوبیا کشاورزی یا همان لوبیا رشتی باعث میشه عملکرد روده ها بهتر بشوند اونم به خاطر وجوده ی ماده ی با ارزشی به نام فیبر هست. اگه شکم تون نفخمی کنه باید روش های بادگیری حبوبات رو یاد بگیرین و با خیال راحت حبوبات رو مصرف کنید و اگه مشکل یبوست دارین می تونین با خوردن حبوبات فله از شر یبوست خلاص بشین و هم از شر مشکلات بعدیش مثل بواسیر که خیلی عذاب آور هست و حتی درمانش و عمل های جراحی هم دوره ی نقاهت سخت و طولانی داره.

حبوبات و نوجوانان و کودکان: با توجه به اینکه این افراد در سنین رشد هستند تغذیه ی مناسب می تونه کمک شایانی به سالم بزرگ شدنشون بکنه. با اضافه کردن غذا هایی مثل خوراک لوبیا و آش عدسی به برنامه های غذاییشون امکان سالم و سلامت بزرگ شدن رو براشون فراهم کنیم.



فرق لوبیا کشاورزی و لوبیا چیتی چیست؟

لوبیا چیتی رو در مقاله ای در **بوکاژ** با عنوان **لوبیا چیتی ایرانی چه خواصی داره؟** کامل بهش پرداختیم. اما فرق اصلی لوبیا چیتی و لوبیا رشتی چیست؟؟

در مرحله ایی که شما می خوای خرید انجام بدی تفاوت ظاهری زیادی رو می بینی. لوبیا چیتی ظاهری کوچکتر دارند و معمولاً رگه های قرمز رنگی روی پوششون دیده میشه که البته این رگه ها هنگام خیساندن اونا تو آب از بین می روند و کرم رنگ میشوند. اما لوبیا کشاورزی از همان ابتدا کرم رنگ هستند و ظاهری بزرگتر و کشیده تر دارند و معمولاً کرم روشن رنگ هستند.

در رابطه با ارزش غذایی و ماده های معدنی و ریز مغذی ها به سری اختلافانی وجود داره اما نکته مهم اینه که هر دو دارای پروتئین و فیبر و ویتامین های مفید و مورد نیاز هستند.

قیمت لوبیا کشاورزی چیست؟؟

برای اینکه قیمت روز لوبیا کشاورزی بسته بندی رو در وزن های 500، 700 و 900 گرمی در بسته بندی های شیشه ایی و سلفونی متوجه بشی، فقط کافیه به بازار آنلاین بوکاژ در وبسایت خودش و وبسایت های معتبر دیگه مثل باسلام و دیجی کالا سر بزنی.

برای اطلاع از قیمت عمده ی لوبیا کشاورزی مطلع بشین به بخش **فروش عمده و کلی** و یا همان B2B وبسایت بوکاژ BOOKAJ سر بزنیند و با ما از طریق واتساپ در ارتباط باشید.

اخذ نمایندگی از بوکاژ:

اگر به دنبال راه اندازی یک کسب وکار هستی می تونی به شعبه از بوکاژ رو در شهر خودت داشته باشی. محصولات ما تنها به حبوبات منتهی نمیشه و ما محصولات دیگری از قبیل میوه خشک فله و تکی و بسته بندی و نمک تصفیه شده و سبزی خشک و آرد و ادویه جات و چاشنی جات هستند که در بسته بندی هایی شیک و شکیل ارائه می شوند و با بهترین کیفیت و مناسب ترین قیمت می تونید اونها رو به مشتریان تحویل بدین .

شعبه بوکاژ در شهر مشهد هست و در شهر های دیگر ایران آماده ی ارایه ی نمایندگی می باشد.

مقاله ی لوبیا کشاورزی از بوکاژ WWW.BOOKAJ.COM

1401/07/26 سه شنبه