

جوش شیرین می تواند در پخت حبوبات کمک کند. در میان حبوبات که در بازار موجود هستند لپه تبریزی جزو آن دسته است که اگر کهنه باشد، می تواند زمان زیادی برای پختن را از شما بگیرد.

همواره افراد به دنبال بهترین راه حل ها برای پخت حبوبات هستند و در این میان نام جوش شیرین گاهی به چشم می خورد اما کمتر کسی باور دارد که این ماده می تواند در زود پخته شدن حبوبات به کمکمان بیاید.

جوش شیرین چیست؟

اولین نکته در رابطه با جوش شیرین ترکیب شیمیایی این ماده می باشد. جوش شیرین همان بی کربنات سدیم هست. جوش شیرین دارای ظاهری سفید رنگ و پودری است که خاصیتی قلیایی نیز دارد.

شرکت صنایع غذایی بوکاژ بهترین و با کیفیت ترین جوش شیرین را با بسته بندی ایی شکیل تقدیمتان می کند.

کاربرد های جوش شیرین چیست؟

معروف ترین کاربرد این ماده در پف کردن خمیر شیرینی و نان هست که تنها جوش شیرین در این مواد غذایی هست که باعث پف کردن شیرینی و نان می شود. اما استفاده های دیگری هم از این ماده می شود که ممکن هست ازشون بی اطلاع باشید مثل ترد و کرپسی کردن گوشت قرمز و تکه های مرغ و از بین بردن مزه و بوی بد سرکه و گاهی برای حفظ کردن رنگ کلم و از بین بردن بوی آن استفاده می شود. کاربرد متفاوت از این ماده مربوط به زود پز کردن لپه زرد تبریزی هست که بسیار برای خانم هایی با وقت کمتر می تواند مفید و پرکاربرد شود.

چطور با جوش شیرین حبوبات دیر پز رو، زود پز کنیم؟

ما در مقاله ایی تحت عنوان **لپه زرد تبریزی** به طور کامل این موضوع را توضیح دادیم و در این مقاله نیز مختصر توضیحی خواهیم داد. یکی از راه های موجود برای اینکه حبوبات و بخصوص لپه تبریزی زودتر از زود بپزند این هست که هنگام آب پز کردن حبوبات مورد نظرتون کمی جوش شیرین به آن اضافه کنید که با اینکار می توانید خورشت قیمه ایی سریع تر با لپه های پخته شده داشته باشید.

لپه تبریزی چه خواصی دارد؟

لپه تبریزی دارای یک سری خواص و فایده های خاصی است که با دانستن آنها قطعا شروع به آشپزی کردن غذاهایی با لپه خواهید کرد.

ارزش غذایی لپه خام

341 کیلوکالری

60.37 گرم کربوهیدرات

24.55 گرم پروتئین

1.16 گرم چربی

11.12 گرم آب

25.50 گرم فیبر

به علاوه سرشار از مواد معدنی، ویتامین ها و ریزمغذی های ضروری و مورد نیاز بدن از قبیل ویتامین A، E و D و آهن و منیزیم و فسفر و غیره

برای کم خونی چه بخوریم؟

بیماری کم خونی در میان نه تنها خانوم ها بلکه نوجوانان هم شایع است و این بیماری معمولا عوارضی چون بی انرژی بودن،

احساس خواب آلودگی و خستگی مفرط دارد که بسیار آزاردهنده می باشد اما یه راه حل بسیار ساده برای درمان این بیماری وجود دارد و آن هم اضافه کردن لپه به رژیم غذایی روزانه تان است. یعنی همیشه خورشت قیمه که نوش جان می کردین، چنین برداشت می

کردین که گوشت قرمز می تونه در درمان کم خونی موثر باشد اما باید به این نکته هم توجه کنید که لپه با وجود آهن بسیار می تونه باعث بشه که کم خونی فقر آهن رو نداشته باشید. علاوه بر لپه زرد تبریزی مقاله ایی با عنوان **پرتقال خشک** در وبسایت بوکاژ BOOKAJ وجود داره که در رابطه با اثر پرتقال خشک در درمان کم خونی و بهبود آن می باشد.

**پوکی استخوان و لپه:** یکی از مواد معدنی مهم برای اینکه از پوکی استخوان رهایی یابید کلسیم هست. همواره افراد بر این باور هستند که کلسیم به مقدار فراوان در لبنیات وجود دارد اما خیلی از مواد معدنی دیگر مانند حبوبات و به خصوص لپه دارای کلسیم فراوانی هستند که با اضافه کردن این ماده به برنامه ی غذایی روزانه تان می توانید از پوکی استخوان شایع در دوران میانسالی در امان بمانید.

**لپه تبریزی می تواند برای کبد معجزه می کند.** لپه تبریزی به مقدار زیادی ماده ایی به نام مولیبدن دارد که برای باعث پاکسازی کبد مفید هست و می تواند خطر ابتلا به بیماری های کبد را کاهش دهد.

درمان سرطان با لپه تبریزی: در تمامی مقالات بوکاژ در رابطه با درمان و پیشگیری از انواع سرطان صحبت کردیم. لپه هم در پیشگیری از سرطان کمک کننده است و استروژن های این حبوبات می تونه باعث بشه تا هورمون هایی ترشح بشوند که باعث پیشگیری از انواع سرطان بشوند.

فشار خون رو چطور تنظیم کنیم؟ افراد به دلیل رژیم های غذایی نادرست طولانی مدت دچار فشار خون بالا می شوند که بسیار می تواند خطرناک باشد. امروزه افراد به دنبال مواد طبیعی و گیاهی برای درمان هستند و لپه تبریزی بوکاژ می تونه یه درمان گیاهی برای فشار خون باشه. پس برای فشار خون بالا چه ماده ایی بخوریم و نخوریم؟ خورش قیمه و دلمه بسیار نوش جان کنید چون دارای لپه های خوشرنگ هستند.

لپه و سلامتی قلب: اگر به دنبال سلامت ماندن قلب تان هستید به شما لپه با کیفیت را پیشنهاد می دهیم. با لپه می توانید خطر مبتلا شدن به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش دهید و از زندگی سالم و نرمال خود اذت ببرید.

برطرف کننده ی یبوست: تنها ماده ایی که در برطرف کردن یبوست نقش بسزایی ایفا می کند فیبر هست و این ماده در حبوبات و لپه وجود دارد و همانطور که می دانید میوه خشک ها و سبزیجات نیز به میزان زیادی حاوی فیبر هستند.

پیشگیری از ریزش شدید مو با لپه: اگر دچار ریزش شدید موهایتان هستید می توانید روی لپه حساب باز کنید. یکی از عوارض بلند مدت ابتلا به کرونا ریزش مو است که با نوش جان کردن لپه می توانید این عارضه را به شدت کاهش دهید.

چطور پوست روشن تر و شفاف تری داشته باشیم؟ لپه دارای ماده هایی مفید برای پوست به نام فولات و روی هست که خیلی زیاد در شفافیت پوست و روشن شدن پوست بدن می تواند موثر واق شود.

به جای قرص های خواب آور، لپه بخورید. افراد به دلیل استرس زیادی شغلی و خانوادگی و مشکلاتی که یکباره به سراغشان می آیند دچار بی خوابی و عدم توانایی خوابیدن در شب ها می شوند که با لپه تبریزی حل شدنی هست و نه تنها هیچگونه مشکلات و عوارضی برایتان ایجاد نمی کند بلکه فایده های مطرح شده در بالا را نیز برایتان به ارمغان می آورد.

فواید لپه بسیار است و در یک مقاله نمی گنجد و برای اطلاعات بیشتر به مقاله ی لپه تبریزی بوکاژ مراجعه کنید.

در نهایت یادآوری می کنیم که برای خرید بهترین و با کیفیت ترین لپه تبریزی به فروشگاه های اینترنتی ما در وبسایت بوکاژ سر بزنید و با دیگر محصولات صنایع غذایی بوکاژ از قبیل حبوبات، میوه خشک، سبزیجات خشک و آرد ها آشنا شوید.

اگر اطلاعات در مقاله برایتان مفید بود، لطفا با دوستان خود به اشتراک بگذارید.