

حبوبات بسته بندی

حبوبات جزو جدانشدنی دستور پخت های ایرانی است. حبوبات تنها به واسطه ی طعم لذتبخش و دلچسب نیست که میان ایرانیان شهرت و محبوبیت پیدا کرده بلکه همه ی ما به خوبی می دانیم که حبوبات ارزش غذایی بالایی برای ما دارند و امروزه می بینیم که توسط کارشناسان و پزشکان تغذیه به افراد توصیه می شود. اصلاح ضد غذا را برای حبوبات به کار می برند. ضدغذا واژه ی نا آشنایی برای ما می باشد اما با مفهوم آن کاملاً آشنا هستیم. ضدغذا بدین معنی است که با مصرف آنها اجازه ی جذب و هضم یکسری از مواد غذایی رو از بدن میگیرد؛ پس ساده است وقتی حبوباتی مثل **لوبیا کشاورزی** یا همان لوبیا رشتی و یا **نخود کرمانشاهی** و **دال عدس** خوشرنگ رو مصرف می کنیم، فیبر زیاد در این حبوبات مانع از جذب مواد اضافی در بدن می شود و ویژگی ضد غذا بودن باعث شده تا مصرف حبوبات بین ورزشکاران به شدت رواج بیابد.

حبوبات بسته بندی دارای کیفیت بهتری نسبت به حبوبات فله می باشد. به طور مثال وقتی حبوبات بسته بندی بوکاژ رو می خرید دیگر نیازی به پاک کردن و زمان گذاشتن برای جداسازی دانه ها سالم و ناسالم ندارید و به سرعت و به راحتی پس از خرید اینترنتی از وبسایت **بوکاژ** و تحویل آن امکان مصرف حبوبات بسته بندی خود را دارید.

مورد بعد کیفیت و تازگی حبوبات بسته بندی هست. با توجه به اینکه حبوبات فله در فروشگاه ها فروش به نسبت بالایی ندارند و معمولاً این اجناس مانده و کهنه می شوند که در نتیجه باعث هدر رفتن زمان برای پخت غذا می شوند. اما با **خرید از فروشگاه های بوکاژ** به راحتی می توانید در زمان صرفه جویی کرده و در صورت بی کیفیت بودن و یا عدم تطابق محصول تحویل گرفته و محصول در وبسایت می توانید کالای خود را مرجوع کرده و هزینه ی آن به شما برگردانده می شود.

فواید حبوبات بسته بندی:

با توجه به توضیحات داده شده توصیه می شود حبوبات را به برنامه ی غذایی روزانه ی خود اضافه کرده تا از فواید زیر که به صورت خلاصه می باشد بهره مند شوید.

فواید حبوبات برای کودکان: نقش حبوبات در تغذیه ی کودکان در تحقیقات مختلف ثابت گردیده است و امروزه به افراد در سنین رشد همچون کودکان مصرف حبوباتی مثل **ماش** و یا **لوبیا چیتی** و **عدس سبز** و مابقی حبوبات را توصیه می شود. کودک در حال رشد برای ساخت ماهیچه ها و استخوان ها به مواد معدنی و ویتامین ها به شدت نیاز دارد و با اضافه کردن حبوبات به برنامه ی غذایی کودکان به راحتی می توان میزان زیادی از این مواد مغذی و ارزشمند را برای فرزندان فراهم کنید. کودکان در سنین 3 تا 7 سال به مواد مغذی و ریز مغذی ها به شدت نیازمند هستند. حبوبات دارای ویتامین های با ارزشی همچون A، C و D هستند که در **مقاله ی حبوبات** شگفت انگیز به آنها اشاره شده است.

با حبوبات به راحتی می توان میان وعده هایی سالم و مفید برای کودکان آماده کرد که نه تنها خوشمزه بلکه مغذی نیز باشد.

فواید حبوبات برای بدنسازی: ورزشکاران و بدنسازان به میزان زیادی به پروتئین و کربوهیدرات نیازمند هستند که تماماً در حبوبات یافت می شود. در گذشته به ورزشکاران خوردن تخم مرغ و سیب زمینی پیشنهاد میشد که امروزه با علم به اثبات رسیده است که هر کدام ضررهای خاص خود را دارند پس ورزشکاران و بدنسازان به مصرف حبوبات با کیفیت و خوب مثل **لوبیا چیتی** و لوبیا قرمز و عدس روی آورده اند.

حبوبات و سلامت قلب: با توجه به فیبر فراوان حبوبات کلسترول خون پایین می شود و یعنی فیبر باعث متعادل شدن میزان کلسترول خون می شود که در بالاتر با عنوان ضدغذا از شما یاد شده است.

فواید حبوبات در بارداری: دوران بارداری یکی از دوران سخت و پردغدغه نه تنها برای مادران بلکه برای پدران نیز می باشد و زنان باردار در این دوره به دنبال مصرف مغذی ترین و پر فایده ترین مواد غذایی هستند که باعث شود جنین به سلامت رشد کند و تبدیل به نوزادی به دور از نقص و ایراد شود. به علاوه همواره در بارداری خانم ها به بیوست دچار می شوند و از حبوبات گریز دارند اما باید به این نکته توجه کنیم که مصرف حبوبات خوب و با کیفیت با داشتن فیبر فراوان به شما در هضم و دفع کمک شایانی خواهد کرد و حبوبات ویتامین های لازم برای بینایی بهتر کودک و رشد استخوانی محکم تر و سالم تر را برای فرزندان فراهم می کند.

فواید حبوبات برای کرونا: در دوران شیوع کرونا همه به دنبال یافتن طبیعی ترین درمان بودند و در طی تحقیقات انجام شده مشاهده شد که مصرف ویتامین D به شدت در سالم شدن ریه ها پس از ابتلا به عفونت در اثر کرونا نقش مهمی ایفا می کند. پس همه به دنبال

مصرف ویتامین D از داروخانه های شهر بودند. اما فراموش نکنید که ویتامین D طبیعی و سالم در حبوبات است که می تواند به شما برای بهبودی سریع از کرونا کمک فراوانی کند.

فواید حبوبات و لاغری: تا این هنگام تصور می کردم حبوبات باعث افزایش وزن می شود. نکته بسیار حیای و گول زننده است. حبوبات با فیبر بالا باعث هضم بهتر غذا و گوارش راحت تر و درست تر می شود و پس از نوش جان کردن کمی عدسی به راحتی می توانید تا ساعت ها احساس سیری داشته باشید و این باعث کم شدن میزان ورودی و کالری در شما شود و از طرفی هم به ضدغذا بودن حبوبات توجه کنید.

فواید حبوبات برای کبد: بیماری های کبدی در بین ایرانی ها به شدت شایع شده است و آن هم به دلیل تغذیه ی بسیار نادرست و عدم دریافت مواد لازم و ضروری بدن می باشد. مثلا **لپه زرد تیریزی** حاوی ماده ایی به نام مولیبدن است که در پاکسازی کبد کمک می کند و بی جهت نیست که لپه زرد را دشمن کبد چرب معرفی کردند. حبوبات بعدی عدس سبز می باشد که با داشتن فیبر فراوان باعث پاکسازی و زم زدایی این عضو حساس و مهم در بدن می شود. لوبیا چیتی هم همین نقش را برای پاکسازی کبد چرب ایفا می کند.

قیمت حبوبات بسته بندی: برای اطلاع از آخرین قیمت حبوبات به وبسایت بوکاژ مراجعه کنید. تیم بوکاژ مناسب ترین قیمت را با بهترین کیفیت و شکل ترین بسته بندی در اختیار مشتریان خود پیشنهاد می دهد.

اگر اطلاعات مقاله ی بوکاژ در رابطه با حبوبات برایتان مفید بود، لطفا آنرا با دوستان خود به اشتراک بگذارید.