

کدام نشاسته برای لانه گزینی خوبه

افراد بسیاری به دنبال طبیعی ترین و سالم ترین راه ها برای داشتن سالم ترین فرزند هستند. اگر فرزند آوری برایتان مشکل زا است و دچار مشکلات آن هستید، حتما علاوه بر ویزیت کردن پزشکان متخصص به دنبال یافتن مناسب ترین و راهگشا ترین راه ها نیز بوده اید. در این مقاله از بوکاژ bookaj می خواهیم پیرامون موضوعی صحبت بکنیم که می تواند نه تنها حس خوب یک دسر خوشمزه و خوش طعم را می توانید بدهد بلکه می توانید سالم ترین راه حل را برای لانه گزینی نیز تجربه کنید.

نشاسته توانایی بالایی برای کمک به بدن انسان دارد. ما در مقاله ایی در گذشته به توضیحاتی پرداختیم. یکی از فواید خوب نشاسته برای زنان است و رابطه ی نشاسته و زنان در تحقیقات مختلف ثابت شده است و امروزه برای خیلی از مشکلات زنان می تواند کمک کننده و مفید واقع شود.

خواص نشاسته برای زنان: امروزه پزشکان بر این باور هستند که نشاسته می تواند در قطع خونریزی ماهانه در سنین یائسگی بسیار کمک کننده باشد. خانم ها در سنینی که یائسه می شوند گاهی دچار عدم هماهنگی هورمون ها می شوند و این موضوع می تواند به شدت آزار دهنده برای خانم ها در ده ی شصت و پنجاه زندگیشان باشد. با اضافه کردن نشاسته به برنامه ی غذایی تان در این سنین می توانید باعث قطع خونریزی ناشی از ناهماهنگی هورمون ها شود.

نشاسته و کاهش خونریزی در هنگام پریودی: اگر دچار خونریزی زیاد در این دوران سخت هستید می توانید از نشاسته برای کاهش میزان خونریزی استفاده کنید. یکی از نوشیدنی هایی که می تواند به شما کمک کند این است که پس از خرید نشاسته، یک قاشق از این پودر سفید را با یک لیوان آب گرم قاطی کنید و هم بزنیید تا تمامی نشاسته در آب حل شود و آن را نوش جان کنید. اما از آنجایی که نشاسته تلخ است این نوشیدنی چندان جالب و خوشمزه نخواهد بود. راه حل بهتری نیز وجود دارد و آن درست کردن فرنی با نشاسته است. به راحتی شیر را با نشاسته مخلوط کنید و بعد بزارید تا حرارت ببیند و کمی شکر به آن اضافه کنید برای اینکه مزه ی تلخ گرفته شود. برای داشتن فرنی با یک رایحه ی خوب به آن کمی زعفران اضافه کنید تا رنگ خوب زعفران به شما شادی و هیجان ببخشد و هم بوی دلنشین و گرم زعفران اشتهایتان را برای نوش جان کردن فرنی مفید بیشتر کند.

نشاسته و لانه گزینی: خانم هایی که تصمیم به باردار شدن دارند گاه دچار مشکل لانه گزینی اولیه هستند و حتی گاهی با سقط جنین روبه رو می شوند چون لانه گزینی و چسبیدن جنین به رحم برایشان دردسر ساز است. این روش شاید بتواند به شما کمک کند تا لانه گزینی را با نشاسته تجربه کنید. افرادی که تجربه ی این موضوع را داشتند بر این باور و ایده هستند که با نوش جان کردن هر روز نشاسته بر این مشکل پیروز شدند و توانستند که بچه دار شوند. البته این موضوع توسط محققین به اثبات نرسیده است اما افرادی که تجربه داشتند به پافشاری روی می آوردند که این موضوع در آینده ی نزدیک به اثبات خواهد رسید و به عنوان یک روش علمی به خانم ها برای فرزند آوری به عنوان طبیعی ترین روش کمک خواهد کرد.

تیم بوکاژ BOOKAJ این موضوع را می تواند نه رد و نه تایید می کند آن هم به دلیل این است که تحقیقی برای اثبات آن نیافتیم. اما موضوعی که مطرح می شود این است که نوش جان کردن نشاسته ضرری هم برایتان ندارد و می توانید این راه را تجربه کنید. اما آگاه باشید که نشاسته دارای کربوهیدرات فراوان است و می تواند چاق کننده باشد.

فایده ی نشاسته برای پوست: نشاسته می تواند به پوستتان کم کند تا شاداب تر، شفاف تر و یکدست تر بشود. امروزه افراد از ماسک هایی که با نشاسته تهیه می شود آگاهی دارند و این ماسک ها از محبوبیت بالایی برخوردار هستند. ذرت نشاسته دارای ویتامین های فراوانی چون C، A و گروه ویتامین های B که می تواند به عملکرد پوستتان برای زیبا بودن کمک کند. نشاسته می تواند در پر کردن منافذ باز پوست نیز نقش بسزایی ایفا کند. نشاسته این توانایی را دارد تا چربی های اضافه ی پوست را جذب کند و از این منظر برای افراد با پوستی آکنه دار می تواند مفید باشد و در بهبود پوست ملتهبشان کمک کند.

نشاسته و سفید شدن پوست: نشاسته با دارا بودن ماده ی معدنی آهن، روی و کلسیم در سفید و روشن تر شدن پوست کمک کننده است. همه ی مواد معدنی و ویتامین های گفته شده در بالا برای سلول سازی جدید پوستی نیز مهم هستند و بودنشان برای بازسازی پوست واجب است.

نشاسته و یبوست: اگر دچار بیماری یبوست هستید و دفع برایتان سخت است می توانید نشاسته را هم امتحان کنید. پزشکان همواره به پیشنهاد خوردن میوه خشک ها و سبزیجات را می دهند که بخاطر وجود فیبر فراوان در آنها است. این ماده های طبیعی بسیار مفید و سرشار از ویتامین هستند. نشاسته نیز دارای فیبر زیادی می باشد و به سیستم گوارش کمک می کند تا حرکت روده ها بهتر و راحت تر شود. با اضافه کردن نشاسته به برنامه ی غذایی روزانه تان به راحتی از مشکلات یبوست راحت می شوید.

نشاسته و سیری: فیبری که در بالا به آن اشاره کردیم باعث سیری طولانی مدت نیز می شود با اینکه فیبر در بدن انسان هضم نمی شود اما نقش مهمی را ایفا می کند. با سیری طولانی مدت با نشاسته می توانید از پرخوری پیشگیری کنید و خوش هیکل تر باشید. نشاسته می تواند برای زمان هایی که در محل کار هستید و یا فرزندان تان که در مدرسه هستند هم کمک کننده باشد. با نوش جان کردن فرنی صبح ها می توانید تا ساعات طولانی انرژی مورد نیاز روزانه تان را داشته باشید.

عوارض نشاسته چیست؟ نشاسته هم مانند هر ماده ی طبیعی دیگری می تواند با زیاده روی در مصرفش مشکلات زیادی را برایتان به بار بیاورد. در مقاله هایی که در رابطه با حبوبات مثل **لوبیا کشاورزی** بودند هم در رابطه با بیش از حد مصرف کردنشان مفصل صحبت کردیم. سرشار از کربوهیدرات بودن ممکن است برای افراد مبتلا به دیابت مضر باشد و بیماران را تشدید کند. پس بیماران مبتلا به دیابت با احتیاط نشاسته مصرف کنند.

خرید نشاسته: برای اطلاع از قیمت نشاسته و خرید بهترین و با کیفیت ترین نشاسته به وبسایت ما، بوکاژ مراجعه کنید.

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