

## لپه تبریزی

لپه تبریزی حس خوب و خوشمزه خورشت قیمه را می سازد. خورشت قیمه یکی از خوشمزه ترین و خوش رنگ ترین خورشت های ایرانی است که با رنگ قرمز گوجه و رنگ زرد لپه تبریزی بهترین دورهمی را برایتان می سازد. در این مقاله از بوکاژ به ارزش غذایی لپه تبریزی و خواص آن می پردازیم و راه حلی هیجانی برای پخت لپه تبریزی کهنه و مانده را ارایه می دهیم.

ارزش غذایی لپه تبریزی با کیفیت و خوب:

در هر 100 گرم لپه تبریزی خوش پخت:

118 کیلو کالری انرژی

21.10 گرم کربوهیدرات

8.34 گرم پروتئین

0.39 گرم چربی

69.49 گرم آب

8.30 گرم فیبر

2.90 گرم قند

فاقد کلسترول

و شامل مابقی ویتامین های لازم و ضروری روزانه مانند C، A، D، E، B و ریز مغذی هایی چون کلسیم، منیزیم، روی، مس و غیره

خواص لپه تبریزی:

پس از اینکه فایده های اعجاب انگیز لپه را خواندید، این بار با لذت بیشتری خورشت قیمه و یا دلمه و یا کوفته تبریزی را نوش جان می کنید چرا که نه تنها از رنگ و طعم خوش و خوب این خورشت لذت می برید بلکه آگاه هستید که حبوباتی چون لپه چقدر می توانند برایمان مفید باشند.

**لپه و کم خونی:** کم خونی یکی از شایع ترین بیماری ها در بین خانم ها و کودکان می باشد. این بیماری باعث حس خستگی و بی انرژی بودن در طول روز می شود و انگشتان دست و پای سرد یکی از نشانه های کم خونی ناشی از فقر آهن می باشد که به راحتی با مواد طبیعی خمچون لپه قابل بهبودی و درمان می باشد. لپه با دارا بودن میزان زیادی از ماده ای به نام آهن که نقش بسیار بالایی در خون سازی دارد می تواند باعث بهبودی و درمان کم خونی شود و به علاوه ویتامین C هم در این حین به خون سازی کمک می کند تا همیشه سرحال و پر انرژی باشید.

**پوکی استخوان** را با لپه تبریزی درمان کنید. پوکی استخوان در سنین میانسالی خطر و تهدیدی شایع می باشد و افراد به دنبال یافتن بهترین راه حل ها ی طبیعی و سالم برای رهایی از این بیماری می باشند. باید بدانیم که پس از ده ی سی زندگیمان دیگر کلسیم در استخوان ها ذخیره نمی شود و ما برای داشتن استخوان هایی مستحکم تر باید به طور روزانه کلسیم مصرف کنیم. لپه تبریزی منبع کلسیم می باشد که نه تنها باعث می شود از پوکی استخوان پر در دسر رها شوید بلکه باعث می شود دندان هایی سالم تر داشته باشید.

**پاکسازی طبیعی کبد:** کبد نقش پاکسازی کننده را در بدنمان دارد اما گاهی به دلیل رژیم های غذایی ناسالم بلند مدت دچار بیماری می شود و مشکلات خاصی را برایمان ایجاد می کند. یکی از راه ها برای سالم تر زندگی کردن نوش جان کرده میوه و سبزیجات و حبوبات است و راه حل بعدی خوردن ماده هایی که نقش سم زدا برای کبد را دارند که می توان به لپه اشاره داشت. لپه تبریزی بوکاژ BOOKAJ سرشار از ملیبدن است که به سم زدایی و پاکسازی کبد کمک می کند تا همیشه سالم و سلامت باشیم.

**فشار خون** با لپه تبریزی تنظیم می شود. فشار خون یکی از بیماری های شایع میان زنان و مردان می باشد که ان هم به دلیل رژیم غذایی ناسالم طولانی مدت است. خوردن نمک بیش از حد و غذاهای چرب می تواند باعث فشار خون بالا در سنین بالاتر شود. لپه تبریزی این قدرت را دارد تا به فشار خون کمک کند تا در حد متعادل و نرمال بماند. خورشت قیمه را با لذت بیشتری نوش جان کنید و از حس خوب زندگی کردن لذت ببرید.

**درمان یبوست چیست؟** لپه دارای فیبر فراوان است. تنها ماده ای که باعث حرکت روده ها و عملکرد درست دستگاه گوارش می شود و آن هن بدون اینکه هضم و جذب شود. فیبر ماده ی با ارزشی است که در حبوبات و به طور ویژه در لپه تبریزی یافت می شود. با نوش جان کردن خورشت قیمه و کوفته تبریزی دستگاه گوارشتان را کمک کنید تا عملکردی صحیح و درست داشته باشد.

برای آگاهی از فایده های بیشتر لپه به **مقاله** ای تحت عنوان لپه تبریزی رجوع کنید.

### **لپه تبریزی دیر پز بخريد:**

اگر با خرید از فروشگاه های نامعتبر حبوبات دچار مشکل دیرپزی حبوبات شده ایید بهتر است که مطالب زیر را بخوانید.

یکی از راه حل های خوب و کاربردی برای اینکه حبوبات و به خصوص لپه زودتر پخته شوند و زمان بسیار زیادی را از شما برای پختن نگیرند این است که آنها را با جوش شیری بجوشانید. لپه و جوش شیرین معجزه ای باورنکردنی. جوش شیرین را به آب لپه ها اضافه کنید و اجازه دهید تا حسابی بجوشد و پس از زمانی معقول لپه را شسته و جوش شیرین را دور بریزید. با این کار به راحتی لپه هایی پخته شده دارید که می توانید برای هر نوع دستور پخت استفاده کنید. به علاوه این راه حل برای مابقی حبوبات همچون لوبیا چیتی و نخود کرمانشاهی و عدس سبز و مابقی هم جواب می دهد.

### **از کجا لپه تبریزی خوب بخریم؟**

برای خرید تازه ترین و با کیفیت ترین حبوبات بایستی با فروشگاه های تولید کننده ی حبوبات فله و بسته بندی در ارتباط باشید. این فروشگاه ها به دلیل داشتن سفارش های بالا محصولات کهنه و ماده ی بسیار کمتری نسبت به خرده فروشی های کوچک در سطح شهر دارند.

شرکت صنایع غذایی و تولید کننده ی بوکاژ BOOKAJ همواره در تلاش است تا بهترین و مرغوب ترین محصولات غذایی را از قبیل میوه خشک فله و مخلوط، سبزیجات خشک شده و آرد ها، حبوبات فله و بسته بندی شده و در نهایت ادویه جات و چاشنی جات که با بهترین کیفیت و مناسب ترین قیمت قابل سفارش و تحویل درب منزل می باشند. فقط کافیسست بوکاژ را سرچ کنید.

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