

دال عدس خوش رنگ ترین در بین حبوبات است و با رنگ دلنشینی که دارد می تواند به اشتها آور ترین غذا برای کودکان تبدیل شود. دال عدس دارای خواص بسیار زیادی می باشد که می تواند غذای کاملی نیز باشد. در این مقاله از بوکاژ BOOKAJ ابتدا به ارزش غذایی دال عدس می پردازیم و پس از آن خواص آن را بررسی می کنیم و در نهایت طرز تهیه ی سوپ دال عدس را بیان خواهیم کرد.

برای خرید دال عدس به معتبرترین فروشگاه ها و تولید کننده های صنایع غذایی رجوع کنید به این دلیل که نه تنها مناسب ترین قیمت را پیشنهاد می دهند بلکه با کیفیت ترین حبوبات را در اختیارتان قرار می دهند تا شما با خیال راحت تری محصولات مورد نیازتان را خرید کنید.

ارزش غذایی دال عدس:

100 گرم دال عدس خوب دارای:

15.57 گرم کربوهیدرات

2.50 گرم چربی

5.21 گرم پروتئین

17.16 میلی گرم کلسیم

11 میلی گرم فسفر

289 میلی گرم پتاسیم

317 میلی گرم سدیم

و شامل سایر ویتامین ها و ریز مغذی های لازم و ضروری مانند روی، سلنیوم، منیزیم و آهن و ویتامین های B، C، E و K

فواید دال عدس برای انسان:

دال عدس نیز مانند تمامی حبوبات برای انسان مفید است و می تواند غذایی کامل باشد. در مقاله های دیگری از بوکاژ با عنوان های لپه تبریزی و یا لوبیا سفید برای چی خوبه و یا حبوبات بسته بندی بوکاژ به توضیحاتی کامل از فواید این حبوبات برای انسان پرداختیم.

دال عدس و سلامت قلب: دال عدس هم مانند تمامی حبوبات دیگر به سالم ماندن عضله های قلب کمک می کند تا همواره و منظم بنشیند و شما را از سطح کیفیت زندگی بالاتری برخوردار کنند. دال عدس با دارا بودن مقادیر زیادی از ماده ای به نام فولات باعث می شود تا فشار خونی متعادل داشته باشید و مانع از تجمع مواد مضرى همچون هموسیستئین در بدن می شود. به افرادی که دچار بیماری های قلبی هستند توصیه می شود تا حتما دال عدس را در رژیم های غذایی خودشان جای دهند.

متعادل شدن قند خون با سوپ دال عدس: دال عدس می تواند کمک کند تا قند خون متعادلی داشته باشید. این ویژگی برای افرادی که دچار دیابت هستند و همواره نگران از مصرف مواد غذایی هستند بسیار می تواند کمک کند. طبق تحقیقات انجام شده در دانشگاه های امریکا و اروپا به این نتیجه رسیده اند که افرادی که در هفته حداقل دو بار دال عدس مصرف می کردند میزان مصرف انسولین در آنها کمتر می باشد. با اضافه کردن دال عدس به برنامه ی غذایی خودتان نه تنها یک حس خوب را تجربه خواهید کرد بلکه می توانید از فواید آن لذت ببرید و همواره سالم و سلامت زندگی کنید.

بیماری های گوارشی با دال عدس: دال عدس این توانایی را دارد تا بیماری های گوارشی را بهبود ببخشد و گاهی نیز درمان کند. در ابتدا بدانیم که مصرف حبوبات به دلیل داشتن فیبر فراوان در بهبود یبوست و بواسیر که مشکل پس از یبوست طولانی مدت است نیز نقش مهمی ایفا می کند. بر خلاف افکار عمومی که حبوبات مشکلات سیستم گوارش ایجاد می کند، حبوبات می توانند سیستم گوارشی را بهبود ببخشند و حرکت سیستم گوارش را تسهیل کنند. به علاوه سندروم و التهاب روده با دال عدس می توانند تا حدود زیادی بهبود و تسکین پیدا کنند.

دال عدس و بارداری: در هنگام بارداری خانم ها به دنبال یافتن بهترین رژیم غذایی هستند و زمان های زیادی را برای یافتن مناسب ترین و کامل ترین برنامه ی غذایی صرف می کنند. برنامه ی غذایی مغذی و کامل نه تنها به مادر بلکه به جنین کمک می کند تا

سلامت باشند و جنین به خوبی رشد کند. دال عدس به زنان باردار توصیه می شود تا کودکی سالم داشته باشند و حتی در دوران شیردهی هم از دال عدس برای شیردهی بیشتر می توانید بهره ببرید.

با دال عدس پرانرژی باشید. اگر دچار بی حالی و خستگی در طول روز هستید ممکن است دچار کم خونی ناشی از فقر آهن باشید. با مصرف آهن می توانید همیشه پر انرژی باشید و زود خسته نشوید. دال عدس دارای میزان آهن زیادی است که با مصرف آن می توانید میزان زیادی از آهن مورد نیاز روزانه تان را دریافت کنید. به علاوه دال عدس میزان انرژی زیادی دارد و تقریباً دو فنجان دال عدس انرژی ایی معادل 70 کیلو کالری را دارد. اگر ورزشکار هستید و به دنبال یافتن طبیعی ترین مواد غذایی برای افزایش انرژی هستید می توانید حبوبات را امتحان کنید. در مقاله های قبلی به این موضوع اشاره کردیم که امروزه ورزشکاران به مصرف حبوبات روی آوردند و انرژی مورد نیازشان را از حبوبات به جای مکمل های گران قیمت و آسیب زننده دریافت می کنند. با مصرف دال عدس در روز دیگر به هیچ انرژی زایی نیاز نخواهید داشت.

بهبود بینایی و افزایش نور چشم ها با دال عدس: ماده ایی به نام کارتن در دال عدس وجود دارد که باعث می شود از تبلی چشم ها دور بمانید و همیشه شفاف ببینید و از زندگی تان لذت ببرید. با اضافه کردن ماش و دال عدس به برنامه ی غذایی خود بینایی خودتان را تقویت کنید.

در این مقاله تنها به چند خاصیت مهم و مطرح دال عدس اشاره کردیم و برای اطلاعات بیشتر همراه ما باشید.

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