

**گوجه فرنگی خشک شده خوش رنگ بوکاز به درد بخور ترین گوجه خشک شده که تا حالا دیدی و شنیدی؛ با خودت**

**میگی یعنی چی؟ بیا مقاله رو بخون تا بهت بگم:**

اگه گذشته های دور که یخچال نیوده پس همه ی مواد غذایی ها رو چه جوری نگهداری می کردن تا فاسد و خراب نشن؟؟ بله به راهش خشک کردن بوده، اینجوری هم فاسد نمی شده هم فضای کمتری برای انبار کردنش نیاز بوده و هم اینکه تو همه ی سال می تونستن گوجه فرنگی خوب و خوشرنگ رو داشته باشن و تو پخت و پز با گوجه فرنگی نگران گوجه نداشتن برای اینکه فصلش نبوده، نباشن. مطمئنم همتون از رنگ خوب گوجه فرنگی خشک شده می دونین و خیلی از آشپزی کردن با گوجه هم بخاطر رنگ خوبی که گوجه به غذا میده. اما بیا تا فقط به خوشرنگ بودن گوجه خشک شده اکتفا نکنیم و خواص اثبات شده ی مصرف گوجه فرنگی خشک شده رو هم بدونیم.

**فایده های گوجه فرنگی خشک شده برای بدنمون چیه؟🍅**

1\_ **از بین برنده و خنثی کننده ی تاثیرات بد دخانیات بر بدن انسان:** همه می دونیم که مصرف دخانیات باعث سرطان ریه می شه. حالا گوجه خشک سرشاره از ویتامین A که کمک کننده به ریه است و باعث خنثی کردن همه ی مواد سمی تو ریه ها هم هست. گوجه خشک در دستور غذات که باشه باعث میشه سم های سرطان زای حاصل از مصرف دخانیات از بین بره اونم به خاطر وجود دو تا ماده به نام کوماریک اسید و کلرزینیک اسیده.

2\_ **گوجه خشک بخور که قلبت ❤️ سالم بمونه:** گوجه خشک فراوان پتاسیم داره که خودش باعث مراقبت از قلبته. خرید گوجه خشک با کیفیت که داشته باشی و اونو تو غذات بیاری باعث کمک به پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی میشه اونم دوباره به خاطر وجود ماده ایی در گوجه فرنگی خشک شده است که باعث کاهش کلسترول و تری گلیسیرید در خون میشه.

3\_ **مصرف گوجه خشک شده در خورششت باعث بهبود بینایی میشه:** 🍅 دوباره ویتامین A به کمکون میاد تا از بینایی چشم هامون در برابر رادیکال های آزاد محافظت کنه.

4\_ **پوست خوب و شفاف فقط با مصرف و ماسک گوجه خشک:** گوجه ی خشک سرشار از ویتامین C هست که این ویتامین کمک کننده به تولید کلاژن در پوست هست و کلاژن هم که سفت کننده ی پوسته. کمبود ویتامین C در بدن باعث میشه پوستت تیره بشه و در مقابل اشعه ی خورشید آسیب پذیر بشه پس منتظر نمون و همین الان از خونه با خیال راحت خرید اینترنتی گوجه خشک فله بوکاز رو به صورت آنلاین امتحان کن.

5\_ **بهبود یبوست و مشکلات گوارشی** با استفاده از گوجه خشک شده ی خوشرنگ بوکاز: گوجه خشک فیبر زیادی داره و اگه مقاله های قبلی بوکاز رو که خونده باشی میدونی که فیبر برای حرکت روده ها و جلوگیری از یبوست بسیار کمک کننده است.

6\_ **تنظیم کننده ی فشار خون:** اگه فشار خون بالا داری و برای درمانش دنبال درمان گیاهی هستی؛ باید بدونی که پودر گوجه خشک شده یه راه حل بدون ضرره. دنبال سبزیجات سرشار از پتاسیم هستی که فشار خونت نرمال باشه؟ پس خرید گوجه خشک فله رو فراموش نکن.

7\_ **جلوگیری از عفونت ادراری:** گوجه خشک ادرار آورده و این موضوع باعث دفع و خارج شدن مواد عفونی از بدن میشه.

8\_ **جلوگیری از تشکیل سنگ صفرا:** یه عالمه پروتئین و ویتامین و مواد معدنی در گوجه باعث میشه که سنگ صفرا به این راحتی ها نمونه شکل بگیره.

9\_ **گوجه خشک بخور تا خوشتیپ باشی:** گوجه خشک کالریش کمه و راحت هم هضم و جذب میشه که باعث تشکیل چربی که خودش جدا از چاقی، مشکل زا هم هست؛ نمیشه. پس میشه گفت یه جورایی گوجه ضد چربیه و کم کالریه.

10\_ **بهبود استخوان ها:** می دونم الان همه میگن لبنیات برای این موضوع بهتره اما گوجه فرنگی خشک هم سرشاره از کلسیم و ویتامین K هست که باعث محکم شدن استخوان میشه و افرادی که لبنیات به معده و رودشون نمی سازه بهترین راه حل برای استحکام استخوان ها مصرف گوجه خشک هست.

11\_ **درخشان شدن مو با خوردن گوجه فرنگی**

12\_ ساخته شدن ماهیچه ها و خواص ترمیم کنندگی گوچه برای سلول های ماهیچه ایی رو نادیده نگیرین.

13\_ کمک کننده در دوران بارداری :برای ساخته شدن و جلوگیری از نواقص سلول های و رشته های عصبی

14\_جلوگیری از لخته شدن خون

15\_ جلوگیری از علائم پیری و چروک شدن پوست :جالبه که گوچه خشک برطرف کننده ی چروک پوست هم هست.

و یه عالمه خواص دیگه هم برای گوچه خشک شده هست که تو مقاله های بعدی می خونین.

### نگهداری گوچه خشک شده ی بوکاژ:

با توجه به اینکه گوچه خشک بوکاژ بدون مواد نگهدارنده هست می تونین با خیال راحت گوچه خشک رو داخل کابینت که خنک هست و به دور از نور خورشید تا مدت طولانی نگه دارین.هروقت خواستین خرید آنلاین گوچه خشک فله با قیمت مناسب در مشهد و همه ی ایران داشته باشین، فراموش نکنین که گوچه خشک بدون مواد نگهدارنده بخیرین چون که خود مواد نگهدارنده همه ی فایده های خوب بالا را رو ملغا میکنه و نگهداری گوچه خشک با مواد نگهدارنده خیلی سخت تر هست و ممکنه به راحتی فاسد بشه.

یه گروه دیگه از آشپزها هم هستن که میگن بهترین جا برای نگهداری گوچه خشک مشهدی داخل یخچال هست و اونم به دلیل اینه که دیگه هوا خیلی گرم شده و معمولا کابینت داخل آشپزخونه مناسب برای نگهداری این محصولات خوشمزه و خوشرنگ نیست و بهترین فضا براشون یخچال هست که می تونه طبقات پایین یخچال نگهداری بشه که خیلی هم خنک نباشه. خوب که به این موضوع نگاه می کنی میبینی درست میگن چونکه زمان های قدیم هم مامان بزرگ هامون **میوه خشک** فله و **سبزی خشک** و گوچه خشک و خیلی از مواد غذایی شون رو داخل زیرزمین نگه می داشتن چون خنک ترین جای خونه بود و البته که اون موقع ها یخچال هم نبوده و قطعا خنک ترین جا داخل زیرزمین بوده.

### تهیه پودر گوچه قرمز خشک شده با کیفیت و بدون نگهدارنده:

این نکته رو هم بدونین که خیلی ها وقتی خرید گوچه خشک مشهدی از فروشگاه های اینترنتی که دارن بعدش گوچه قرمز خشک شده رو می ریزن آسیاب کن و پودرش میکنن و بعدش دیگه خیلی راحت اونو تو غذا ها به خصوص سوپ و آبگوشت می ریزن هم به عنوان رنگ دهنده و چاشنی بدون مواد نگهدارنده و سالم و هم بهره ببرن از مواد معدنی و ویتامین های مفید گوچه قرمز با کیفیت و مرغوب.

### گوچه خشک در آشپزی:

گوچه خشک رو میتونی در همه نوع خورشت به جای رب که مواد نگهدارنده ی زیادی و نمک بالایی داره استفاده کنی.

برای خوشگل کردن تزئین غذا ها و سالاد ها

استفاده گوچه خشک در پتیرا و انواع سس ها

آماده کردن سریع به سوپ خوشمزه با گوچه خشک بوکاژ



**بوکاژ BOOKAJ** این توانایی رو به عنوان تامین کننده ی گوجه خشک در مشهد با قیمت مناسب و با کیفیت عالی داره تا بتونه **گوجه خشک بدون مواد نگهدارنده را به صورت فله با وزن های 200 و 1000 گرمی** تقدیمتون بکنه. این نکته رو هم باید بهش اشاره کنیم که درسته بوکاژ شعبه ی اصلیش رو در شهر مشهد داره اما قابلیت ارسال محصولاتش رو به سراسر ایران داره.

🛒 برای سفارش خرید گوجه خشک مشهدی اصل و خوشرنگ و خوش مزه به **فروشگاه های اینترنتی بوکاژ** سر بزنید.

مقاله خواص گوجه خشک خوشمزه و خوشرنگ از بوکاژ [WWW.BOOKAJ.COM](http://WWW.BOOKAJ.COM)

1401/04/12 یکشنبه