

لوبیا سفید از خانواده ی حبوبات هست و چند نوع داره مثل **لوبیا چیتی**، **لوبیا چشم بلبل** و **لوبیا قرمز** که البته همه رو میتونی از فروشگاه **یوکاژ** تهیه کنی و با **یکج های اقتصادی حبوبات** رو امتحان کنی.

لوبیا سفید خواص شگفت انگیزی برای بدن ما داره که همه می دونین و در ادامه هم می خونیم اما اول از همه بریم ببینیم که وقتی لوبیا سفید درشت پخته می خوری چه مواد مغذی به بدنت اضافه میشه:

ارزش غذایی هر 100 گرم لوبیا سفید با کیفیت پخته:

140 کیلوگرم کالری

0.06 گرم چربی

26 گرم کربوهیدرات

8 گرم پروتئین

11 گرم فیبر

0.4 گرم هم قند

یکی از دلایلی که لوبیا سفید یکی از برطرفدارترین حبوبات و به خصوص بین انواع لوبیا داره بخاطر ارزش غذایی بالاست.



آیا لوبیا سفید خوش پخت خواص دارویی و درمانی داره؟؟

1_ **راز جوان ماندن:** حبوبات به خصوص لوبیا و اونم از نوع سفیدش دارای مقدار زیادی مس هست که باعث میشه پوستتون دیرتر پیر و چروکیده بشه و همیشه پوست شفاف و صاف داشته باشی.

2_ **کمک به افزایش رشد مو:** اگه می خوای هم ریزش مو نداشته باشی و هم رشد مو هاتو چند برابر کنی از پخت و پز با لوبیا سفید غافل نشو و چند نوع دستور پخت غذا با لوبیا سفید رو یاد بگیر.

3_ **اثر مثبت لوبیا سفید بر کودکان:** با توجه به اینکه لوبیا سفید دارای مقدار زیادی از ماده ی معدنی آهن هست، می تونه به کم خونی در کودکان کمک بکنه.

4_ **بارداری سالم با حیوانات فله:** اگر باردار هستی و میخوای که به نوزاد سالم داشته باشی بهتره بدونی که مصرف لوبیا سفید کمک می کنه تا لوله های عصبی در بچه ها سالم شکل بگیره. حتی خوردن حیوانات هم در زنان باردار باعث پیشگیری از یبوست میشه که به مشکل بارز در دوران بارداری هست.

5_ **دندون های سالم □ با مصرف لوبیا سفید:** این حیوانات خوش پخت و خوشمزه باعث تقویت دندون ها میشه و از عفونت دندون و درد دندون هم کم میکنه.

6_ درسته بالاتر گفتم که کربوهیدرات خوبی داره اما آشپزی کردن با **لوبیا سفید باعث لاغری** میشه: حیوانات دارای فیبر بالایی هستن و کالری کمی هم دارن پس می تونه حس سیری رو بهت بده بدون اینکه معدت پر پر شده باشه. چه جوری لاغر شیم؟ با مصرف حیوانات خوش پخت ☺

7_ **تثبیت میزان قندخون:** باز هم به خاطر مقدار زیاد فیبر می تونی قند خونت رو متعادل نگه داری و احتمال مبتلا شدن به دیابت نوع دو رو کمتر کنی.

8_ **جلوگیری از ابتلا به فراموشی در سنین بالا یا همون آلزایمر:** به ماده ای هست به نام فولات که کمک میکنه زوال عقل رو در پیری کمتر تجربه کنی.

9_ **جلوگیری از بیماری های قلبی:** منیزیم موجود در حیوانات درشت و با کیفیت باعث میشه که رگ های خونی همیشه باز بمونه و بیماری قلبی و عروقی نیاد سراغت.

10_ **پیشگیری از سرطان:** به حیوانات هم باعث عدم ابتلا به سرطان میشن اونم با داشتن منگنز، آنتی اکسیدان و مس .

11_ **بدنسازي با پختن لوبيا سفيد:** پروتئين بالا در لوبيا سفيد باعث شده که لوبيا سفيد درشت به بهترین و محبوب ترین حیوانات بین ورزشکاران تبدیل بشه چون باعث ماهیچه سازی و تقویت عضله ها میشه □□.

12_ **یبوست رو از بین میبره:** فیبر به حرکت روده ها کمک میکنه و باعث میشه که مشکل یبوست نداشته باشین؛ پس لوبیا بخور تا یبوست نگیری.

13_ **با پخت و پز با حیوانات سم رو از بدنتون خارج کنین.**

14_ **بهتر کردن روند سلول سازی در بدن:** لوبیا سفید گردش خون رو بهبود می بخشه که باعث میشه اکسیژن بیشتری به سلول های بدنت برسه و سلول های جدید سریعتر ساخته بشن.

15_ **لوبیا سفید و آقایان:** از نظر طبع شناسی این حیوانات متعادل یعنی نه گرمه نه سرد پس باعث تناسب اندام آقایان و بهبود تعداد گلوکز در آقایان میشه.

چطوری حیوانات با کیفیت و زود پز رو تشخیص بدیم و بخریم؟؟

مشکل پیدا کردن لوبیا سفید خوش پخت و تازه تنها برای تازه عروس ها سخت نیست؛ خیلی از آشپز ها هم موقع خرید نگران این موضوع هستن و دلیل اینکه آشپز ها همیشه با یک تولید کننده همکاری می کنند دقیقا همین موضوع هست. درسته لوبیا سفید فایده های زیادی برای بدن ما داره اما به شرطی که لوبیا خوش پخت باشه یعنی تازه باشه و کرم خوردگی نداشته باشه. موقع خرید لوبیا حتما باید به این نکات توجه کنی:

حتما به اندازه ی لوبیا ها دقت کنین. لوبیا هایی که درشت تر هستن با کیفیت ترن و راحت تر هم پخته میشن. ما در بوکاژ [فروشگاه اینترنتی خرید حیوانات](#) ☺ فله و بسته بندی داریم که میتونی با خیال راحت و با اطمینان از کیفیت و اندازه ی لوبیا ها خرید کنی.

نکته ی مهم دیگه موقع خرید حیوانات بسته بندی اینه که مطمئن شین لوبیا ها کرم خوردگی نداشته باشن و سوراخ نباشن به اصطلاح. لوبیا های کرم خورده نه تنها ظاهر خوبی ندارن بلکه مضر هم هستن. برای خرید حیوانات فله خوش پخت و درشت از مشهد با بوکاژ [اینجا](#) رو کلیک کن.

نکته ی مهم تر اینه وقتی می خوای حبوبات بخری به اینکه چقدر تمیز و پاک شده هست هم توجه کنی. موضوع اینه که لوبیا سفیدی که پر باشه از سنگ و به اصلاح آشغال مثل چوب خشک و پوسته خیلی از وقتت رو برای پاک کردنش میگیره پس اگه شاغل هستی و وقتت کمه بهتره از فروشگاه اینترنتی بوکاژ لوبیا سفید بخری چون هم نیاز نیست اینهمه زمان بزاری و بری بازار و هم نیاز به پاک کردن حبوبات نیست.

✔بوکاژ به همه ی ایران ارسال میکنه فقط کافیه وبسایت بوکاژ BOOKAJ به آدرس www.bookaj.com در گوگل سرچ کنی و وارد فروشگاه آنلاین خرید حبوبات خوش پخت بشین.

چطوری از شر باد لوبیا خلاص بشیم؟

درسته همه مون از فایده های مصرف لوبیا می دونیم اما نگران اینم هستیم که بعد خوردن خوراک لوبیا تبدیل به ساز بادی نشیم! 🚫

اینم کاری نداره؛ فقط کافیه برای حداقل پنج ساعت لوبیا سفید رو داخل اب گرم بخیسونی که هم باعث میشه بادگیری حبوبات رو داشته باشی و هم اینکه به زودتر پخته شدنشون هم کمک میکنی.

پس اول لوبیا سفید رو پاک کن و حسابی بشور و بعدش تو یه ظرف آب ولرم رو به داغ بریز و لوبیا ها رو هم بریز داخل ظرف؛ فقط حواست باشه که آب روی همه ی لوبیا ها رو بگیره.

بادگیری کردن لوبیا با جوشوندن اونا هم انجام میشه. اینطوری که یه بار به مدت نیم تا یک ساعت لوبیا رو میپزی و آبش رو دور می ریزی و بعدش دوباره و ایندفعه برای استفاده می پزیشن. این روش خیلی حساب شده نیست اونم به خاطر اینه که خیلی از ارزش غذایی لوبیا رو با اینکار داری از دست میدی.

فروشگاه آنلاین بوکاژ:

آنچه در بوکاژ برای ما حائز اهمیت هست سلامتی و سالم بودن مشتریان ماست. تازه و سالم بودن شعار ماست. صنایع غذایی بوکاژ تمامی تلاش خود را برای ارائه ی بهترین و با کیفیت ترین محصولات حبوبات می کند تا شما با خیال راحت خرید کنید.

با توجه به سخت و زمانبر بودن خرید حضوری، تیم بوکاژ سال ها پیش تصمیم گرفت تا بازار آنلاین فروش حبوبات را راه اندازی کند تا تمامی ایرانیان در هر جای این سرزمین با خیال راحت خرید کنند و دسترسی به محصولات ما ساده تر شود. با خرید از بوکاژ می تونی مطمئن باشی که داری چه نوع حبوبات با کیفیتی رو می خری و با اعتماد بر اینکه قیمت های محصولات بوکاژ باورنکردنی نسبت به مابقی تولید کننده ها هست؛ فقط کافیه یه مقایسه کوچولو داشته باشی.

خرید لوبیا سفید در بوکاژ:

برای خرید لوبیا سفید بوکاژ فقط کافیه به وبسایت ما سر بزنی. لوبیا سفید با دو بسته بندی سلفونی و شیشه ایی در وزن های 500 گرمی و 700 و 900 گرمی قابل سفارش هستند.

مقاله ی خواص لوبیا سفید خوش پخت و دستچین بوکاژ بر بدن انسان www.bookaj.com

1401/04/19 یک شنبه