

**ادویه کاری** به ادویه و چاشنی هندی هست که بعدا شهرت پیدا کرد بخاطر خوش عطر بودنش به جاهای مختلف دنیا رفت و تقریبا الان همه ی کشور ها ادویه کاری رو میشناسن و تو غذاها ازش استفاده میکنن.

جالبه بدونین که اولین استفاده کنندگان از ادویه جات و چاشنی های غذا هندی ها و مصری ها بودن. پس خیلی بی ربط نیست که همچین چاشنی خوش طعم و بو رو دارن و به دنیا هم آشناس کردن.

**ادویه کاری چیست؟؟**

این ادویه مخلوطی هست از ادویه های **زردچوبه**، **هل**، **دارچین**، **پودر سیر**، گشنیز و **فلفل تند** و **زیره**. همه ادویه جات خوش عطر جمع شدن تا ادویه کاری رو بسازن پس بی دلیل نیست که این ادویه تو دنیا اینقدر مشهور و محبوبه. مهم ترین ادویه هم در ادویه کاری زردچوبه است که هم رنگ خوبی داره و هم اینکه خاصیت بالایی برامون داره. ما تو **فروشگاه اینترنتی** مون **BOOKAJ** همه ی ادویه جات و چاشنی ها رو به صورت سلفونی و پت داریم.

**ادویه کاری چه ارزش غذایی دارد؟**

حالا که گفتیم این چاشنی هندی خوش عطر ترکیبی از مابقی ادویه جات هست، حتما باید ارزش غذایی بیشتری هم داشته باشه. هر 100 گرم ادویه کاری شامل:

325 کیلوگرم کالری انرژی

15 گرم پروتئین

14 گرم چربی

54 گرم فیبر

525 میلی گرم کلسیم

56 گرم کربوهیدرات

و شامل مقادیری پتاسیم، منیزیم، سدیم، فسفر، آهن و کلسیم هست.

✓ **فواید ادویه کاری برای بدنمون چی هست؟**

1- **کمک به مبتلا نشدن به بیماری های شناختی** با مصرف ادویه کاری پت یا سلفونی: وجود کورکومین باعث میشه که رادیکال های آزاد در سلول های عصبی کمتر بشه و سیستم ایمنی بدنمون هم تقویت بشه.

2- **آلزایمر نگرفن با خرید ادویه کاری**: دوباره همان ماده: کورکومین باعث میشه که در سنین پیری به مشکل فراموشی دچار نشیم و راحت بتونیم همه چیو به یاد بیاریم.

3- **سالم موندن ماهیچه ی قلب**: فیبر موجود در چاشنی کاری خوش عطر باعث میشه که کلسترول خونت تنظیم بشه و متعادل بمونه.♥

4- **بهبود درد و التهاب**: ادویه زردچوبه که عنصر اصلی ادویه کاری هست در بهبود به درد کمک میکنه. در رابطه با بهبود التهاب و کبودی هم میتونین که این ادویه رو با کمی روغن (معمولا حیوانی) ترکیب کنین و روی کبودی بزارین؛ بعد چند ساعت متوجه میشین که کبودی کمتر شده و بهبود پیدا کرده.

5- **خواص ضدباکتری و میکروب داشتن**: با خرید ادویه کاری چه به صورت پت چه سلفونی از عفونت روده جلوگیری کنین و سم زدایی رو در بدنتون انجام بدین.

6- **مبتلا نشدن به یبوست با ادویه کاری**: همونطور که می دونین فیبر باعث میشه روده ها راحت تر حرکت کنن و با اوجه به اینکه ادویه کاری منبع قوی فیبر هست. میتونین با پخت و پز با ادویه کاری و دستور های غذایی با استفاده از ادویه و چاشنی خوش عطر کاری از یبوست پیشگیری کنین.

7- **کمک به بهبود هضم و گوارش غذا**

8\_ **جوان ماندن همیشگی:** با توجه به میزان انتی اکسیدان در چاشنی کاری دیگه چین و چروکی رو عمیقاً احساس نخواهی کرد پس اکسیر جوانی رو از فروشگاه های آنلاین خرید کن و ازش لذت ببر.

9\_ **بهبود علایم سرماخوردگی با ادویه کاری □ □**

10\_ **خوش اندامی با ماده ی طبیعی و گیاهی ادویه کاری:** آگه قصد داری لاغر کنی بهتره از ادویه جات تو غذا استفاده کنی. ادویه فلفل که در ادویه کاری هست باعث میشه دمای بدنت بالا بره و سوخت و سازت بیشتر بشه پس دیگه چربی انباشه نخواهی داشت.

11\_ **پیشگیری از سرطان پوست:** با خورشت هایی که ادویه کاری دارن باعث میشی سلول های سرطانی پوست از بین برن.

12\_ **درمان آکنه و آلرژی**

**مصرف بیش از حد ادویه کاری ممکنه باعث یه سری مشکلات بشه XX:**

همونطور که میدونین خانوم های باردار باید در استفاده از ادویه های تند احتیاط کنن و با توجه به اینکه ادویه کاری حاوی فلفل تند هست؛ پس بهتره در مصرف بیش از حد ادویه کاری احتیاط بشه.

مصرف ادویه کاری در سنین خیلی پایین به خصوص قبل از 15 ماهگی حتماً باید با مشورت با پزشک متخصص کودکان انجام بشه. هرچند که چاشنی زردچوبه رو از سنین کمتر میشه یه کودکان داد. در رابطه با ادویه کاری ممکنه باعث آلرژی و یا التهاب در این سنین بشه.

ادویه کاری یه نوع ضد انعقاد خون محسوب میشه پس حتماً باید آگه داروی رقیق کننده ی خون مصرف میکنی با پزشک خودتون مشورت کنی.

در افرادی که مبتلا به بیماری های کیسه صفرا هستن و دچار سنگ صفرا هستن حتماً در مصرف ادویه کاری با احتیاط عمل کنن و در این رابطه با متخصص مشورت کنن.

**ادویه جات لازم برای تهیه ی ادویه کاری:**

طرز تهیه ادویه کاری اینه که موارد زیر رو آماده کنی :

1\_ قاشق غذاخوری زردچوبه، نصف قاشق غذاخوری **ادویه فلفل سیاه**، 1 قاشق چای خوری **پودر سیر**، 1 عدد **جوب دارچین** متوسط، **پودر زنجبیل** و گشنیز هر کدام نصف قاشق غذاخوری، نصف قاشق چای خوری پودر هل و کمی هم پودر زیره

همه ی مواد رو با هم ترکیب کنی و کمی تفت بدین (خیلی کوتاه) و بعدش ادویه ی کاری خوش طعم رو داخل شیشه بریزین و داخل کابینت نگهداری کنین.

فروشگاه اینترنتی **بوکاژ BOOKAJ** تمامی ادویه های بالا رو به صورت تکی با وزن های مختلف به راحتی با خرید اینترنتی در سراسر ایران در اختیارتون میزاره و البته که خود ادویه کاری رو هم از **فروشگاه های آنلاین بوکاژ** تهیه کنین.

**ادویه جات رو کجا نگهداری کنیم؟؟**

بهترین مکان برای نگهداری ادویه جات به مدت طولانی داخل کابینت هست جایی تاریک که به دور از نور خورشید باشه و خشک و خنک.

مهم ترین نکته در نگهداری طولانی مدت ادویه این هست که از نفوذ هوا به داخل ادویه جلوگیری کنیم پس توجه داشته باشین که حتماً درب شیشه رو محکم ببندین و یا طبق پاکت های سلفونی که بوکاژ بهتون ارایه میده به راحتی زیپ های سلفون را ببندین و داخل کابینت نگهشون دارین.

**ادویه ی کاری خوب چه نوع ادویه ایی هست؟**

اصلاً باید از کجا بفهمی چه نوع ادویه ایی رو بخری؟ باید بهتون بگم آگه اهل خرید ادویه کاری از عطاری ها هستی بدون که معمولاً این ادویه جات در مقابل گرد و خاک و هوای آزاد هیچگونه محافظی ندارند و ممکنه نه تنها گرد و خاک داشته باشن

بلکه ممکنه حاوی میکروب ها و باکتری های مختلف هم باشن. توجه داشته باشین که با خرید ادویه جان فله از فروشگاه های معتبر که دارای گواهینامه ی وزارت بهداشت هستن خرید کنین تا بتونین بهترین و مرغوب ترین ادویه جات رو خریداری کنین .

اکه ادویه کاری که میخری گرد و خاک داشته باشی قابل شستن و پاک کردن نیست پس همه ی پول و زمانت به هدر میره پس بهتره ی از یه جای مطمئن خرید کنی.

یکی از محصولات بوکاژ ادویه جات با ظروف شیشه ایی هستن که به دلیل شفافیت بسته بندی خیلی راحت میتونی کیفیت محصول رو ببینی. خرید ادویه کاری بوکاژ ظرف شیشه ایی که یک ادویه ی خورشتی هست؛ بهترین تصمیم برای اطمینان از کیفیت محصول.

فروشگاه اینترنتی **بوکاژ** رو برای خرید انواع ادویه جات مرغوب و با کیفیت فراموش نکنین. بوکاژ گواهینامه های لازم برای نه تنها تولید ادویه جات با کیفیت بلکه برای تولید انواع میوه خشک و حبوبات فله رو هم داره.

### اخذ نمایندگی صنایع غذایی بوکاژ:

اگه قصد همکاری با صنایع غذایی بوکاژ رو دارین و خواهان یه شعبه ی دیگه از شرکت بوکاژ در شهر خودتون هستین با ما تماس بگیرین تا اطلاعات بیشتر رو برای اخذ نمایندگی بهتون بدیم.

مقاله ی خواص و نکات ادویه ی کاری از بوکاژ WWW.BOOKAJ.COM

1401/04/23 پنج شنبه

ش