

**نعناع خشک** هم مثل خیلی از گیاهان شناخته شده دیگه، خوش بو و معطره و ایرانی ها نعنا خشک از زمان های دور استفاده میکردن. با توجه به اینکه گیاه نعنا که به صورت خشک شده باشه رو به مدت طولانی تری می تونیم نگه داریم و همیشه راحت تر از نعنا خشک در غذاهامون می تونیم استفاده کنیم؛ پس از محبوبیت بیشتری برخورداره. در **فروشگاه اینترنتی بوکاژ** نعنا خشک با کیفیت و معطر رو به راحتی خرید کنید.

### خواص نعناع خشک چیه؟

1\_ **کاهش وزن با مصرف نعناع خشک** : با استفاده از نعناعی که خشک شده در وعده های غذایی خودتون میزان چربی سوزی و سوخت ساز بدنتون رو بالا ببرید و به راحتی از چاقی جلوگیری کنید.

### 2\_ پیشگیری از آلزایمر

3\_ **افزایش هوش با خوردن نعناع خشک** : آمار ها نشون میده کسانی که نعناع بیشتری در وعده های غذایی خودتون داشتن ضریب هوشی بالاتری دارند.

4\_ **از بین بردن و بهبود سردرد و میگرن** : استفاده از روغن نعناع بر روی پیشانی به هنگام سردرد باعث التیام درد در ناحیه ی سر می شود.

5\_ **رفع تهوع دوران بارداری** : با خوردن نعناع در هنگام بارداری از تهوع های ناراحت کننده ی این دوران جلوگیری کنید.

6\_ **برطرف کننده ی مشکلات خونی** : با مصرف چای نعنا در روز آرامش روان رو به خودتون هدیه بدین که در نهایت از فشار خون و تنش های عصبی دور باشید.

### 7\_ کاهش دهنده ی کلسترول و چربی خون

8\_ **از بین برنده ی موهای زائد بدن** : استفاده از نعنا باعث کاهش هورمون تستسترون می شود که خود در کاهش رشد موهای زائد نقش مهمی ایفا می کند.

9\_ **افزایش رشد مو** : با اضافه کردن نعناع خشک به رژیم غذایی خودتون رشد موهای خودتون رو به راحتی افزایش بدین. اینکار با افزایش خورسانی به ریشه ی مو ها و پوست سر انجام میشه.

10\_ **لایه برداری و سلامت پوست با نعناع خشک** : نعناع حاوی ویتامین های E و D هست که بسایر برای سلامت پوست مهم و مفید هستن.

11\_ **رفع آلرژی های پوستی با نعنا** : با استفاده از درست کردن ماسک های طبیعی برگ های نعنا و بهره بردن از خاصیت ضد قارچی و ضد باکتریایی این گیاه برای پوست خود از شر آکنه و التهاب پوستی خلاص شین.

12\_ **درمان گلو درد و سرماخوردگی با نعناع خشک** : □□ در هر فصلی از سال اگر دچار التهاب و عفونت گلو شدین؛ **نعناع خشک** و **لیمو امانی** رو دم کرده و با کمی عسل مخلوط کرده و بنوشین. این دمنوش برای از بین بردن عفونت های گلوئی بسیار مفید است.

13\_ **درمان یبوست** : چای نعناع هضم و گوارش را ساده تر می کند پس در نتیجه می تواند از بیماری یبوست هم جلوگیری کند. یکی از جالب ترین مزایای مصرف نعناع ☺🌿

### 🍷 خرید نعنا خشک از کجا بهتره؟

اینهمه از خواص و درمان های نعناع خشک بر بدن انسان خوندیم؛ حالا سوالی که ایجاد میشه اینه که از کجا نعناع خشک شده بخریم. و چه طور نعناع خشک با کیفیت رو تشخیص بدیم؟؟  
بهترین راه حل برای تشخیص نعناع خشک اینه که به رنگشون دقت کنیم که باید سبز تقریباً روشن باشن و اگه نعناع خشک رنگ سبز کاملاً تیره رو داشت یعنی نعناع خوبی نیست و فرایند خشکسازیش با مشکلاتی همراه بوده.

آیا شما هم مثل بابا بزرگا و مامان بزرگاتون از عطاری نعنای خشک می خرین که معمولا مونده هشتن و دیگه عطری براش باقی نمونده؟؟ با توجه به اینکه معمولا عطاری ها نعنای خشک ها رو در ظروف بزرگ که درب دار هم نیستن و معمولا پر از گرد و خاک هستن که باکتری ها و میکروب های خاک رو هم ممکنه داشته باشه.

بهترین راه برای خرید نعنای خشک خرید از فروشگاه های اینترنتی و شرکت های معتبر هست که ایزو و استاندارد های لازم وزرات بهداشت رو داشته باشن. شرکت صنایع غذایی [بوکاژ فروشگاه های اینترنتی](#) خرید نعنای خشک و مابقی [سبزی خشک و سیفی جات](#) با کیفیت و دارای استاندارد های لازم در زمینه ی تولید رو داره.

بوکاژ توانایی تولید و همکاری با بقیه ی همکاران رو در حجم های بالاتر دارد. برای [خرید عمده](#) سیفی جات و سبزی های خشک با ما در ارتباط باشین و برای [همکاری B2B](#) و خرید عمده با ما در واتساپ در ارتباط باشین.

### ماسه و نعنای خشک:

با توجه به اینکه ماسه طبع سرد و نعنای طعم گرم داره، ترکیب این دو باعث میشه طبع متعادل داشته باشن. پس از خرید نعنای خشک از فروشگاه های آنلاین بوکاژ اونها رو با ساییدن بین دو کف دستتون پودر کنید و در ظرف ماسه بریزید. اینکار نه تنها باعث میشه که ماسه خوش رنگ تر به نظر برسه بلکه عطر و بوی خوش نعنای رو هم به ماسه اضافه میکنه.

### نعنای خشک در چه غذاهایی استفاده می شود؟

نعنای خشک رو به دوغ اضافه کنید و از طعم عطر دوغ لذت ببرین. در هنگام درست کردن تاس کباب پودر نعنای خشک رو با [ادویه کاری](#) مخلوط کنین و به گوشت بزنین؛ هم بوی گوشت رو میگیرین و هم عطر خوب و طعم خوشمزه رو به گوشت بدین). [همه ی نکات درباره ی ادویه کاری](#) رو در مقاله ی بوکاژ BOOKAJ بخوانید).

### دمنوش نعنای خشک:

یکی از دمنوش های آرامش بخش دمنوش برگ های خشک شده ی نعنای هست. برگ های نعنای خشک رو داخل قوری بریزین و کمی آب جوش رو اضافه کنین و رو شعله رو درجه ی کم تنظیم کنین و اجازه بدین نیم ساعتی روی شعله بمونه و دقایق آخر می تونین [لیمو عمانی](#) رو هم بهش اضافه کنین و بعدش با نبات و یا یه قاشق عسل نوش جان کنین. فقط کافیه به بار امتحانش کنی تا همیشه این دمنوش رو تو خونه درست کنی. یه دمنوش پرفایده و خوش طعم .



### **برگ های خشک شده ی نعناع برای دور کردن حشرات ☺ :**

یکی از عجیب ترین خاصیت های برگ نعناع که تا حالا شنیدم اینه که باعث میشه حشرات دور بمونن. عطری که نعناع داره برای ما خوشایند و برای حشرات ناراحت کننده هست پس سعی می کنن ازش دور بمونن. الان که تو فصل گرم سال هستیم نیش حشرات به شدت آزار دهنده است به راحتی به جای استفاده از محصولات شیمیایی که برای محیط زیست هم مضر هست از نعناع خشک رو لیه های پنجره استفاده کنین تا از ورود حشرات موزی به داخل خونه جلوگیری کنین. کاملاً طبیعی و آسان. با برگ های خشک شده ی نعناع از شر مورچه ها حشرات و حتی موش ها هم جلوگیری کنین.

### **مناسب ترین محل نگهداری نعناع خشک:**

بهترین مکان برای نگهداری سبزیجات خشک شده و مابقی سیفی جات داخل کابینت هست که هم خنک هست و هم به دور از رطوبت . برای اینکه نعناع خشک ها تیره نشن باید اونا رو دور از نور خورشید نگهداری کنین.

مقاله ی خواص نعناع خشک از بوکاژ [WWW.BOOKAJ.COM](http://WWW.BOOKAJ.COM)

1401/05/02 یک شنبه