

خواص پودر سیر بوکاژ

پودر سیر از سیر خشک شده به دست میاد و کلی خواص جالب و شگفت انگیز داره که می تونه تو بهبود خیلی از بیماری ها به عنوان درمانگر و بهبود دهنده عمل کنه. با توجه به اینکه سیر خشک میشه و به صورت پودر در میاد هم عمر طولانی تری پیدا میکنه و هم اینکه می تونی تو غذا و سس های بیشتری ازش استفاده کنی. امروزه خرید پودر سیر با کیفیت کار سختی نیست پون می تونی وارد وبسایت های تولیدی معتبر بشی و خیلی راحت خریدت رو ثبت کنی. خرید ادویه از **بوکاژ** ارزشش رو داره. میگی چرا؟؟ پایان مقاله میگم.

اطلاعات غذایی پودر سیر:

در هر 100 گرم پودر سیر:

331کیلو کالری

0.7گرم چربی

60میلی گرم سدیم

1200میلی گرم پتاسیم

73گرم کربوهیدرات

9گرم فیبر خوراکی

17گرم پروتئین

77میلی گرم منیزیم

و مابقی ویتامین ها و مواد معدنی ضروری مثل آهن و کلسیم و ویتامین هایی مثل B ، C، D

خواص پودر سیر:

کاهش فشار خون: با مصرف پودر سیر می تونی فشارت رو پایین بیاری. این برای افرادی که فشار خون دارن می تونه کمک کننده باشه. وقتی غذایی می خوری که میدونی فشارت رو میبره بالا، می تونی یکم پودر سیر به ماست اضافه کنی و خیالت راحت باشه.

پیشگیری از سرطان: با توجه به آنتی اکسیدان های بالای پودر سیر می تونی مطمئن باشی که خیلی از رادیکال های آزاد تو بدنت از بین میرن و منجر به تکثیر سلولی بی رویه و سرطان نمیشن.

بالا رفتن سیستم ایمنی بدن: دیگه همه میدونن که قوی بودن سیستم ایمنی بدن چقدر مهم هست و باعث میشه از خیلی از بیماری های ویروسی و باکتریای در امان باشیم. مواد معدنی بالا در پودر سیر با کیفیت باعث میشه دیگه ضعف سیستم ایمنی نداشته باشی.

از بین برنده ی یبوست: با توجه به فیبر و آهن موجود در این ادویه دیگه مشکل سفت شدن شکم و روده ها رو نخواهی داشت و میتونی هضم بهتری با پودر سیر داشته باشی.

لاغر و خوشتیپ شدن: پودر سیر و لاغری: این خاصیت اعجاب انگیز سیر هست که با خوردنش می تونی لاغر بشی اونم با بالا بردن متابولیسم بدن. پس سوخت و ساز بالا رفته و خیلی کمتر ذخیره ی چربی و انرژی رو در بدنت می بینی.

بهبود سرماخوردگی: وقتی که فصل سرما اومد حتما سفارش و خرید پودر سیر رو یادت نره تا بتونی از عوارض و علائمی مثل گلو درد و سردرد و .. نجات پیدا کنی.

جلوگیری از آلزایمر: آلزایمر یا همون فراموشی از شایع ترین بیماری ها در سنین بالا هست که خیلی هم اذیت کننده و آزار دهنده به خصوص برای اطرافیان هست. با اضافه کردن پود سیر به غذاهات می تونی اثر آلزایمر در پیری رو تا حد زیادی کم کنی.

سلامت استخوان ها :خانوم ها همیشه از مشکلات استخوان بیشتر از آقایون رنج میبرن که میشه سلامت استخوان ها رو با این ادویه ی جادویی داشت. سیر باعث میشه که استروژن در بدن ترشح بشه که در نهایت باعث محکم و قوی تر شدن استخوان ها میشه.

دارا بودن خاصیت ضد قارچی و ضد میکروب بودن: سیر می تونه مثل یک آنتی بیوتیک طبیعی رفتار بکنه و بهتون سلامتی رو هدیه بده. سیر می تونه قدرت دفاعی بدن که همون گلبول های سفید هستن رو بالا ببره.

خواص پودر سیر در طب سنتی:

از زمان های قدیم متوجه درمانگر بودن پودر سیر شده بودن و انو به صورت له شده در دوغ و ماست در هنگام بیماری ها و به خصوص سرماخوردگی مصرف میکردن و در خیلی از کتاب های طب سنتی از خواص سیر گفته شده که بعد ها توسط علم پزشکی ثابت شد و نتیجه شد موارد بالا که موارد مهمش رو گفتم و در آینده هم مقاله رو اپدیت میکنیم.

طرز تهیه ی پودر سیر:

درست کردن پودر سیر تو خونه کار خیلی سختی نیست. فقط کافیه حبه ی خشک شده ی سیر رو داشته باشی.

اول از همه سیر ها رو پوست کنین و برش های نازک ازشون درست کنین.

بعدش بزاری رو سینی و بره تو فر که 175 درجه فارنهایت تنظیم شده.

بعدش هر وقت خشک شدن از فر بیارن بیرون و بریز تو مخلوط کن تا بشه پودر سیر و تمام.

پودر سیر رو کجا نگه داریم:

بهمراه که ظرف شیشه ایی و یا ظروف پت باشه که هوا داخلش نره. و بهتره نور آفتاب بهش نخوره و در جای خنک نگهداری بشه.

حتی می تونین تو طبقه های پایین یخچال هم نگهش دارین.

حواستون باشه که ادویه ها هم تاریخ مصرف دارن و بهتره که همیشه از شرکت های معتبر خریداری بشن که از زمان تولیدش

مطمئن باشین. وقتی از تاریخ ادویه که گذشته باشه دیگه عطر و طعم رو نداره و خاصیت هاشو از دست میده و یه جورایی تبدیل

به یه افزودنی کم ارزش میشه.

طبع پودر سیر:

در طب سنتی اومده که طبعش گرم و خشک هست و برای متعادل کردن طبعش بهتره با انار ترش و کره بادام زمینی و مصرف بشه.

پودر سیر در چه غذاهایی استفاده میشه؟

ماست موسیر شنیدی دیگه؟ می تونی خودت تو خونه درست کنی. فقط کافیه تو ماستت پودر سیر بریزی و تمام.

می تونی تو پاستا آلفردو پودر سیر استفاده کنی. خیلی بهتر هم میشه.

میشه به عنوان یه چاشنی بیاد سر میز و به آش و سوپ و ... اضافه بشه تا مزه ی بهتری پیدا کنن.

خیلی از غذاهای شمالی مثل میرزا قاسمی و سیر قلیه و ... همشون سیر دارن که می تونی بهش پودر سیر اضافه کنی.

پودر سیر بهتره یا سیر تازه:

اول از همه پودر سیر بهتره چرا؟؟؟ چون که دیگه دستت بوی سیر نمی گیره مخصوصا وقتی می خوای بری مهمونی و یا مهمون داری؛ چون دیگه نیازی به پوست کندن سیر نداری .

در رابطه با فایده اش باید بدونی که ویتامین C پودر سیر کمتره اما مواد معدنی بیشتری داره و می تونی تو حجم کمتر فایده ی بیشتری داشته باشه.

پودر سیر خیلی بوی دهان ایجاد نمی کنه نسبت به سیر تازه و می تونی با خیال راحت تری مصرفش کنی. پس می تونیم بگیم

پودر سیر مناسب تر برای زندگی شهری و مدرنه. چون قطعا با سیر تازه خوردن همکارات رو بیچاره میکنی.



فایده ی خرید از فروشگاه های اینترنتی بوکاژ چیه؟؟

اول از همه یه سری به قیمت محصولات بوکاژ بزن و برگرد و بیا ادامه رو بخون.
ادویه های بوکاژ تو ظروف شیشه ایی هم قابلیت سفارش رو دارن که بسیار قیمت مناسبی دارن و عملا ظرفش براتون هزینه ایی نداره اما خوب می تونی از ظرفش تا مدت ها استفاده کنی.
با خرید از بوکاژ با یه تیر می تونی دو نشون بزنی.

مقاله ی پودر سیر از بوکاژ: WWW.BOOKAJ.COM

1401/06/10 پنج شنبه