

## پکیج حبوبات بوکاژ

**پکیج های حبوبات** طراحی شده در **صنایع غذایی بوکاژ** در جهت کمک به مشتریان عزیز می باشد بدین منظور که نه تنها حبوبات مورد نیاز خود را یکجا می توانند خرید کنند بلکه می توانند از تخفیف خرید کلی حبوبات هم استفاده کنند. حبوبات جزو جدا نشدنی رژیم غذایی نه تنها مردم ایران بلکه تمامی دنیا هست و امروزه همه از اثرات مفید و تاثیر گذار تغذیه ی حبوبات بر بدن انسان با خبر هستند. رشد مصرف حبوبات بین ورزشکاران به خصوص نشان دهنده ی سالم و مفید بودن این ماده ی غذایی گیاهی ارزشمند هست. حتی گیاه خواران نیز امروزه پروتئین مورد نیاز خود را از حبوبات دریافت می کنند و با خیال راحت حبوبات را جایگزین گوشت کرده اند.

### پکیج های شگفت انگیز



از دستتون  
نده!



مشاهده محصولات

### خوردن حبوبات چه تاثیری در بدن ما دارد؟

اضافه کردن حبوبات به رژیم غذایی می تونه بهمون کمک کنه تا زندگی سالم تری رو تا دوران کهنسالی داشته باشیم. اشاره ایی کوتاه به فواید مصرف کردن حبوبات داشته باشیم:

یکی از مهم ترین دلایل مصرف حبوبات **داشتن پروتئین بالاست**. پروتئین نقش به سزایی در سلامت پوست، ناخن و مو دارد. و آمینو اسید موجود در حبوبات باعث میشه سیستم ایمنی بدن قوی تر بشه که باعث میشه خیلی ساده و راحت دچار بیماری هایی مثل آنفولانزا و یا اخیرا کرونا و ... نشویم.

دلیل دیگه مصرف حبوبات **فیبر بسیار زیاد** هست. مصرف فیبر می تونه باعث بشه تا چندین ساعت احساس سیری داشته باشیم که این موضوع خودش باعث میشه که بر خلاف اذهان عمومی مصرف حبوبات به کاهش وزن و لاغری منجر بشه. با اضافه کردن حبوبات به رژیم غذایی خودتان لاغری و خوشتیپی رو به خودتان هدیه دهید.

**آنتی اکسیدان** موجود در حبوبات هم باعث سلامتی بدن ما میشه. آنتی اکسیدان ها به مبارزه با رادیکال های آزاد میرن که باعث میشن از مبتلا شدن به انواع سرطان دور بمونین. پس با خوردن عدسی به عنوان صبحانه و یا انواع غذا ها با حبوبات نه تنها لذت ببرید بلکه از سرطان هم پیشگیری کنید.

**آهن در حبوبات** به اندازه ی نسبتا خوبی وجود دارد که می تونه تامین آهن مورد نیاز روزانه رو داشته باشه. خیلی از بانوان از کم خونی ناشی از فقر آهن رنج می برن که با خوردن حبوبات خوش پخت و تازه می تونن از این بیماری دور بمونند. وقتی آهن بدن روزانه مون تامین نباشه بسیار زود خسته و بی انرژی میشیم که با خوردن حبوبات می تونیم جبرانش کنیم.

**منیزیم:** منیزیم برای استحکام استخوان ها و حفظ سالم ماندن دستگاه قلبی و عروقی نقش دارد. تقویت عضلات بدن با مصرف حبوبات ممکن هست و دلیل دیگه روی آوردن ورزشکاران به مصرف حبوبات هم تقویت عضلاتشون هست.

**فولات موجود در حبوبات** هم برای سلامتی مادران باردار و جنینشان لاز هست. فولات باعث میشه در جنین سلول های خونی و ویتامین افزایش پیدا کند که خیلی هم کمک کننده هست اما باید به این نکته هم توجه کردن که باید در مصرف حبوبات در هر دورانی و نه دوران بارداری زیاده روی کرد.

ماده ی معدنی مفید دیگه در حبوبات **منگنز** هست که باعث میشه کنترل و متعادل ماندن میزان قند خون اتفاق بیوفته و جذب کلسیم در بدن هم بالاتر بره. منگنز در ترشح سالم و درست هورمون های جنسی هم نقش دارد.

## پکیج حبوبات



انتخاب سرآشپز  
رو برات آوردیم

Beans package



مشاهده محصولات

### پکیج حبوبات بوکاژ شامل چه نوعی از حبوبات هست؟

حتما تا الان برتون سوال شده که خوب پکیج شگفت انگیزی که برای حبوبات دارین دارای چه نوع حبوباتی هست. پکیج حبوبات بوکاژ شامل 9 نوع حبوبات هست که شامل دال عدس، لپه، عدس، لوبیا کشاورزی، ماش، نخود کرمانشاهی، لوبیا چیتی، لوبیا سفید و لوبیا قرمز هست که وزن هر بسته 700 گرم می باشد. شما می تونین به سادگی با مراجعه به صفحه ی خرید پکیج های شگفت انگیز بوکاژ این پکیج ها رو سفارش بدین و درب خونه در هر جای ایران تحویل بگیرید.

باید به این نکته نیز در هنگام خرید اشاره کرد که با خرید این پکیج ها تخفیف خوبی خواهید گرفت و بسیار با صرفه تر از خرید حیوانات به صورت تکی هست. با چک کردن قیمت خرید حیوانات به صورت تکی می تونین از میزان سود خود از خرید پکیج حیوانات لذت ببرید.

### برای بادگیری حیوانات چه راه حل هایی وجود دارد؟؟

همیشه همه خوردن حیوانات رو دوست دارن اما همیشه نگران باددار شدن شکمشون پس از خوردن حیوانات هستند. برای اینکه خیلی راحت از شر باد حیوانات به خصوص باد لوبیا و نخود خلاص بشی چند تا راه حل زیر رو بخون. اول از همه خیس کردن حیوانات حداقل برای 24 ساعت قبل از پختش می تونه معجزه کنه و دیگه باد چندانی وجود نداشته باشه که بخواد شما رو تبدیل به ساز بادی بکنه. با خیس کردن حیوانات خود با آب ولرم رو به داغ می تونی این اثر رو چندین برابر کنی. فقط به این نکته توجه کنین که باید آب حیوانات رو هر چند ساعت عوض کنین. روش بعدی اینه که اگه وقت نداشتی و حیوانات رو خیس کنی و مهمون داشتی مثلا می تونی حیوانات رو بزاری بپزن و همون اول ماجرا که داره آب قابلمه تون شروع به جوشیدن می کنه آبش رو عوض کنین و دوباره این کار رو تا 3 مرتبه تکرار کنین این باعث میشه که درصد زیادی از باد حیوانات خارج بشه و دیگه اذیت کننده نباشه براتون.

### فوائد درمانی مصرف حیوانات بر بدن انسان:

**فوائد مصرف لپه:** افرادی که سو تغذیه دارن مثل کودکان و سالمندان می توانند با مصرف لپه از این مشکل نجات پیدا کنند. افرادی که لبنیات مصرف نمی کنند می توانند از لپه به عنوان جایگزین استفاده کنند که منبع خوبی از کلسیم می باشد. خواص دارویی لپه مثل کاهش چربی خون اشاره کرد که باعث میشه از بیماری قلبی و عروقی دور بمانید. برای اطلاعات بیشتر درباره ی لپه به مقاله ی [لپه تیریزی](#) بوکاژ BOOKAJ مراجعه کنید.

**اثرات مثبت مصرف نخود:** نخود کرمانشهای بهترین نخود ایران هست که در پکیج شگفت انگیز ما موجود هست. متعادل نگه داشتن قند خون با نخود ممکن هست. برای برطرف کردن مشکلات یبوست نخود مصرف کنید با توجه فیبر بالای این حیوانات می تونه به هضم راحت غذا و حرکت بهتر روده ها و در نهایت دفعی راحت منجر بشه. مقاله ایی تحت عنوان [نخود کرمانشاهی رو بشناس](#) از بوکاژ می تونه بهتون کمک کنه تا اطلاعات ریز و دقیق تری از این نوع حیوانات خوشمزه داشته باشید.

**لوبیا سفید:** [لوبیا سفید برای چی خوبه](#) و می تونه چه کمکی به بدنمون داشته باشه؟ جوان ماندن پوست با لوبیا سفید، افزایش رشد موها، تثبیت میزان قند خون و جلوگیری از بیماری های قلبی و ... با لوبیا سفید ممکن میشه. لوبیا سفید با گلوکز سازی در نردان بسیار مفید هست پس تناسب اندام در آقایان رو هم شامل میشه.

**لوبیا کشاورزی:** این نوع لوبیا هم خواص خاص خودش رو داره. مبارزه با دیابت، کنترل قند خون و کمک به کاهش وزن همه از اثرات درمانی لوبیا کشاورزی می باشد.

**عدس سبز کانادایی بوکاژ:** به صفحه ی [آیارت بوکاژ](#) در این صفحه ی اجتماعی سر بزنید تا تفاوت بین عدس ایرانی و عدس کانادایی رو به طور کامل بررسی کنین و اطلاعات خوبی به دست بیارین. عدس میزان آهن بالایی داره که باعث میشه دیگه بی انرژی و کم حال نباشی در طول روز و همیشه پر انرژی باش. عدس برای خانم ها و کودکان و خانم های باردار بسیار مفید هست.

...و