

خواص هل سبز بوکاژ

خواص **هل سبز** برای بدنمون باور کردنی نیست. با مقاله ی فواید هل سبز **بوکاژ** همراه باش تا اطلاعات خودتو در رابطه با هل سبز بالا ببری و با خیال راحت خرید اینترنتی از **فروشگاه های آنلاین** رو ثبت کنی.

هل سبز دارای عطر و بویی خوش هست که باعث شده این ادویه محبوبیت خاصی رو نه تنها میان آشپزان بلکه در میان مردم عادی هم پیدا کنه .

ارزش غذایی هل سبز:

در هر 100 گرم هل:

300کیلو کالری

68گرم کربوهیدرات

11گرم پروتئین

28گرم فیبر

و سایر ویتامین ها و مواد معدنی از قبیل ویتامین C , A ، مس، آهن، منگنز، کلسیم، نیاسین و غیره.



خواص مصرف هل سبز در رژیم روزانه:

خاصیت پیشگیری از سرطان: سرطان همیشه باعث مرگ و میر در جهان میشه و مخصوصا سرطان روده خیلی شایع هست. حالا بیا هل سبز بوکاژ سفارش بده که از شر سرطان و دردسر هاش راحت بشی. طی پژوهش هایی که انجام شده ثابت شده که مواد موجود در هل می تونه از بروز سرطان پیشگیری کنه.

قلب و عروقی سالم با هل : کنترل کردن و متعادل کردن ضربان قلب رو با هل سبز تجربه کنین. اگر دچار بیماری های قلبی و عروقی هستین حتما از اضافه کردن این ماده ی خوشبو به برنامه ی غذاییتون غافل نشین تا همیشه سالم بمونین.

تنظیم کننده ی کلسترول خون : باورت نمیشه که هل سبز رو بریزی تو چایی و بنوشی باعث میشه دیگه چربی مضر خونت متعادل بمونه و بالا نره. مصرف هل رو در موش ها بررسی کردن و به این نتیجه رسیدن که مواد موجود در هل باعث شده که چربی های مضر خون از بین برن.

شادی آور : مشکلات اقتصادی اینقدر زیاده که باعث میشه سرشار از استرس بشیم و خیلی از افراد هم به افسردگی های پنهان دچار بشن اما با اضافه کردن این ماده ی طبیعی خوشبو به برنامه ی روزانتون می تونین که داروی ضدافسردگی رو داشته باشین.

حل شدن مشکلات بی اختیاری ادرار : همه افراد مسن دچار این عارضه میشن که میشه با این ادویه ی خوشبو و معطر اثرش رو بهبود بخشید و به زندگی نرمال برگشت.

تسکین اختلالات گوارشی : روغن های استخراج شده از این ادویه برای درمان این اختلالات می تونه مفید واقع بشه. از بین برنده ی میکروب : خیلی از مسومیت های غذایی به دلیل وجود میکروب های مضر در بدن هستن و هل می تونه این میکروب ها رو به راحتی از بین بیره. پس ایندفعه که مسموم شدی حتما چایی هل سبز یادت نره. **ضد اسپاسم عضلانی :** گرفتگی ناگهانی عضلات خیلی دردناک هست و با هل می تونه بهتر بشه. **دهان و دندانی سالم با هل :** بالاتر گفتم خاصیت ضد میکروبی داره؛ همین عامل می تونه باعث بشه دهان و دندانی سالم داشته باشین.

بهبود آسم : با بوییدن هل سبز می تونه راه تنفسی رو باز کنه و حتی تا نایژه ها هم کمک کننده باشه. **گردش خون :** جریان خونت رو با بوییدنش آؤام و متعادل کن مخصوصا زمان هایی که دچار استرس بالا هست و قلبت محکم تر میزنه؛ می تونه به خودت آرامش درونی رو هدیه کنی.

تسکین تهوع و استفراغ

تقویت میل جنسی

دمنوش هل و دارچین باعث میشه **گلو درد** خوب بشه.

سکسکه : جوشونده ی هل سبز می تونه کاری کنه که سکسکه با خداحافظیش همه رو خوشحال کنه.

از بین برنده ی بوی بد دهان : بالاتر گفتم که از بینبرنده ی میکروب هست و خیلی از دلایل بوی دهان میکروب های دهانی هستن که با هل سبز از بین میرن و باعث میشه دهانی خوشبو داشته باشین.

سم زدای قوی : برای اینکه سموم انباشته ی بدنت رو که از آلودگی هوا و مواد افزودنی مواد خوراکی هست از بین بیری باید هل مصرف کنی. این سموم انباشته باعث میشن که دچار سرطان بشی.

هل سبز و چایی:

اگه می خوای یه طعم دلنشینی نو بویی خوش به چایی بدی فقط کافیه چندین دانه هل بیز رو سوراخ کنی و براری با چایی دم بکشی و از نوش جان کردن چاییت لذت بیری.

هل و دارچین هم می تونه یه دمنوش عالی برای فصول سرد سال باشه که باعث بشه گلو درد نداشته باشیم و گرم بمونیم.

طریقه ی مصرف هل سبز:

هل به واسطه ی معطر بودن در خیلی از شیرینی و کیک ها استفاده میشه. در خیلی از دسر های ایرانی هم پودر هل رو همیشه دید .

خواص هل سبز برای لاغری:

این ادویه می تواند باعث بشه چربی های ذور شکمت از بین بره و خوشتیپ بشی. فیبر بالای موجود در این ادویه باعث میشه که متابولیسم بدنت بالا بره و اشتها هم کمتر بشه.

قیمت هل سبز:

این روزها پیدا کردن قیمت مناسب می تونه کار مشکل سازی باشه. با وارد شدن به وبسایت بوکاژ می تونی مطمئن باشی که مناسب ترین قیمت بهت پیشنهاد میشه.

صنایع غذایی بوکاژ تمام تلاش خود را کرده تا بهترین و با کیفیت ترین محصول رو با مناسب ترین قیمت و با بسته بندی شیک و جذا براتون فراهم کنه چون رضایت مشتری برامون از همه چی مهم تر هست .

آیا ادویه هل سبز هم تاریخ مصرف داره؟

ممکنه تصور کنی که ادویه که دیگه تاریخ مصرف نداره و می تونی برای مدت خیلی زیادی اونو نگه داری اما به این نکته توجه کن که با گذشت زمان ارزش غذایی ادویه ها کمتر میشه و بعد از چند سال تبدیل به یه ماده ی بی ارزش میشه و حتی دیگه اون عطر و طعم خاص و جذاب رو نداره. پس در نتیجه بله ادویه ها هم تاریخ مصرف دارن و بهتره که از تولیدی های معتبر و شناخته شده خرید بشن نه عطاری هایی که چندین سال هم حتی ادویه هاشون رو نگه می دارن. در مقاله ی [یکج شگفت انگیز ادویه و جاشنی](#) بوکاژ به تاریخ انقضای ادویه ها مفصل پرداخته شده است.

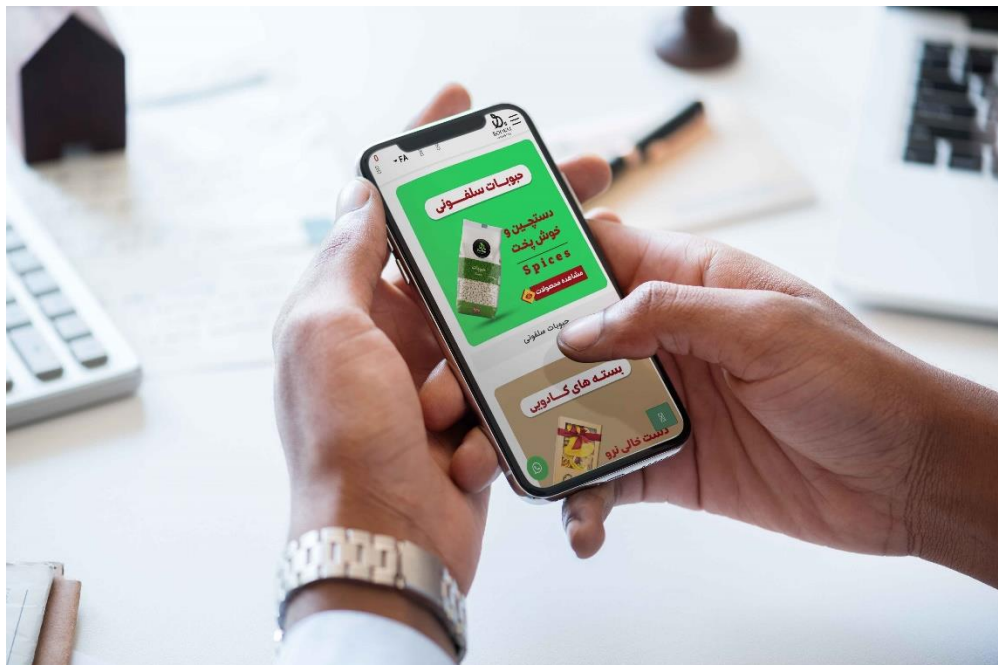
مضرات پوست هل سبز:

هل سبز معمولا ضرر خاصی برای بدنمون نداره و معمولا هم اندازه گیری و استاندارد خاصی برای استفاده ی روزانه ازش وجود نداره اما برا ی احتیاط بهتر هست که در مصرفش زیاده روی نشه و متعادل و درست استفاده بشه. برای دهانی خوشبو می تونی دونه های هل رو بجوی با پوست ومشکلی هم ایجاد نمیکنه.

طبع هل سبز چیه؟؟

در طب سنتی به طبع ها توجه خاصی میشه و این افراد معتقد هستن که با دونستن طبع مواد غذایی می تونه از مشکلات حداقل گوارشی در امان بمونیم.

طبق طب سنتی طبع هل سبز گرم و خشک هست و افراد بهتر است به طبع این ادویه توجه داشته باشن.



از کجا هل سبز بخریم؟؟

این روزا دیگه پاشی بری بازار و کلی دنبال یه کالایی که می خوای بگردی نیست. دسترسی همه ی افراد و راحت به اینترنت باعث شده خرید آنلاین خیلی رواج پیدا کنه. فقط از وبسایتی بخر که به مشتریش اهمیت بده و بهترین قیمت و با کیفیت ترین محصول رو بهت پیشنهاد بده.

مقاله ی فواید هل سبز از بوکاز WWW.BOOKAJ.COM

1401/06/29 سه شنبه