

حبوبات همیشه جزو مقوی ترین محصولات غذایی شناخته میشه و پروتئین فراوانی که در حبوبات دیده میشه باعث شده تا هر روز محبوب تر و پر مصرف تر بشه. اگه گیاه خوار هستی و دنبال یه منبع گیاهی حاوی پروتئین و مابقی مواد معدنی و ویتامین ها هستی، حبوبات رو فراموش نکن و به سید غذایی روزانه ات اضافه کن.

امروزه شرکت های تولید کننده ی مواد غذایی و حبوبات، محصولات خودشون رو با بسته بندی های متنوعی پیشنهاد میدن که میتونه برای مشتریان جذاب باشه. صنایع غذایی بوکاژ هم حبوبات رو با دو بسته بندی شیشه ایی و سلفونی برای مشتریانش آماده ی سفارش کرده.



در مورد حبوبات:

چرا خوردن حبوبات ضرورت داره؟ حبوبات دارای آمینو اسید فراوان و یا همان پروتئین هستند که در رشد موها و زیبایی ناخن و پوست نقش مهمی رو ایفا می کنند. پس برای اینکه موهای سالم تر و پرپشت تر داشته باشی و ناخن زود به زود نشکنه باید حبوبات رو به برنامه ی غذایی روزانه ات اضافه کنی.

دلیل دیگه ی ضرورت مصرف حبوبات فیبر موجود در این مواد غذایی هست که نه تنها باعث میشه که روده ها به حرکت در بیان و پیوست رو نداشته باشی بلکه باعث میشه احساس سیری خوبی پیدا کنی و خود همین موضوع از اشتها ی کاذب جلوگیری میکنه و باعث میشه خوشتیپ تر و لاغر تر باشی.

آهن موجود در حبوبات مثل عدس سبز کانادایی و یا دال عدس باعث میشه که دیگه مشکل کم خونی ناشی از فقر آهن رو نداشته باشی. کم خونی باعث میشه که همیشه بی حال و خسته باشی و معمولاً بی انرژی بشی اما با خوردن عدسی به عنوان صبحانه میشه که در طول روز سرحال و پر انرژی بشی و خیلی هم گرسنه نشی.

لیست قیمت حبوبات:

قبل از خرید دوست داری قیمت روز حبوبات رو بدونی؟ برای اطلاع از قیمت های لیست حبوبات خوش پخت بوکاژ فقط کافیست به فروشگاه اینترنتی ما سر بزنی. با همه گیر شدن فروش های آنلاین این فرصت بهتون داده شده تا به راحتی کیفیت و قیمت های مختلف حبوبات بسته بندی رو با هم مقایسه کنید و با خیال راحت خریدت رو ثبت کنی.

صنایع غذایی بوکاژ بهترین انتخاب برای خرید حبوبات بسته بندی هست که بهترین کیفیت رو با مناسبترین قیمت بهتون پیشنهاد میده.

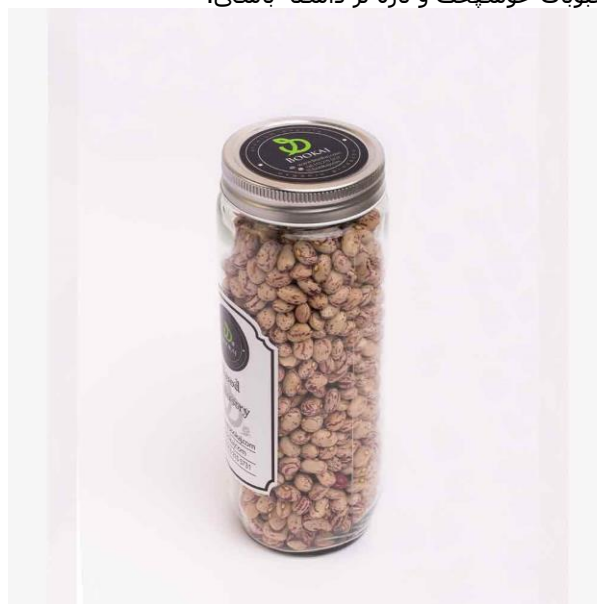
حبوبات مورد نیاز عروس:

یکی از دردرسرها آماده کردن لیست مواد غذایی مورد نیاز عروس هست. با سر زدن به وبسایت های تولید کننده ی مواد غذایی میتونین به این لیست دسترسی پیدا کنین.

برای اینکه بدونی چه حبوباتی رو نیاز داری باید بدونی قارار چه غذاهایی رو درست می کنی مثلا اگه تا حال خورش دال عدس درست نکردی و یا اصلا مورد علاقت نیست خرید دال عدس با قیمت مناسب هم برات هدر دادن سرمایه است. پس بهترین راه اینه که به لیست کامل از حبوبات موجود تهیه کنی و متناسب با نیاز خودت خریدت رو ثبت کنی. فایده ی خرید از بوکاژ این هست که نه تنها بهترین کیفیت و با مناسب ترین قیمت می تونی داشته باشی بلکه بسته بندی ظروف شیشه ایی رو برای حبوبات می تونی داشته باشی که وقتی حبوبات تموم شد از ظرف شیشه ایی برای موارد دیگه میشه استفاده کرد. این بسته بندی های شیشه ایی هم برای محیط زیست مناسبه و هم برای آشپزخانه بسیار کاربردی هست.

حبوبات ضروری:

برای اینکه بدونی کدام حبوبات ضروری هستند باید بدونی کدام حبوبات بیشترین استفاده رو دارند مثلا [لوبیا چیتی](#) و قرمز بیشترین مصرف رو دارند و برعکس [نخود کرمانشاهی](#) استفاده اش فقط تو آبگوشت هست و یا مثلا [دال عدس](#) فقط برای سوپ دال عدس استفاده میشه. همیشه باید به دنبال این باشی که وزن محصول رو متناسب با نیازت خرید کنی تا همیشه حبوبات خوشبخت و تازه تر داشته باشی.



انواع حبوبات:

همه نوع حبوبات رو در بوکاژ می تونی سفارش بدی. عدس سبز کانادایی، نخود کرمانشاهی، انواع لوبیا ها از لوبیا قرمز تا لوبیا کشاورزی، لپه زرد تبریزی، باقالا لپه و غیره. با دو بسته بندی سلفونی و شیشه ایی قابل سفارش هستند.

خواص حبوبات:

پیشگیری از سرطان با مصرف حبوبات امکان پذیر هست در رابطه با جلوگیری از سرطان در مقاله ی [لوبیا چیتی چه خواصی داره](#) بخوانید .

حبوبات برای کودکان هم مفید هست: فیبر موجود در این ماده ی غذایی باعث میشه از چاقی مفرط در سنین کودکی در امان بمانند و همزمان ویتامین ها و مواد معدنی لازم رو دریافت کنین.

برطرف کردن کم خونی ناشی از فقر آهن

از بین بردن یبوست با مصرف حیوبات
کاهش خطر مبتلا شدن به بیماری های قلبی
کاهش کلسترول خون
کنترل کردن میزان قند موجود در خون
مبارزه با قند مضر بدن و دیابت
...

بادگیری حیوبات:

بهترین راه حل اینه که به مدت حداقل 24 ساعت بزاری با آب ولرم رو به داغ خیس بخورن و هر چند ساعت آبش رو تعویض کنید و چندین مرتبه این کار رو تکرار کنید.
راه دیگه هم اگه وقت ندارید بهتره که چندین دفعه بجوشونی و آبش رو دور بریزی.
حالا دیگه می تونی از خوردن حیوبات فله به خصوص لوبیا و نخود لذت ببری.

خواص آب حیوبات پخته شده:

یکی از راه هایی که می تونه کمککنه تا موهای پرپشت تری داشته باشی، شستن مو ها با آب نخود گخته شده هست که بسیار برای مو و پوست سر مفید هست و باعث میشه رشد مو ها چند برابر بشه.
خیلی از افراد معتقد هستند که برای اینکه پوست و ناخن بهتر و سالم تری داشته باشی میتونی آب حیوبات پخته شده رو به صورت روزانه مصرف کنی تا ویتامین هاش رو دریافت کنی.
افرادی که دچار کم خونی هستند آب عدس سبز پخته شده رو روزانه به صورت ناشتا مصرف کنند تا دیگه این مشکل رو نداشته باشند و از عوارضش در امان باشند.

چه افرادی باید در استفاده ی بی رویه ی حیوبات دقت کنند؟؟

مصرف بی رویه ی هر ماده ی مفید و سالم برای بدن همه مضر هست پس همیشه به اندازه و به درستی از مواد طبیعی و گیاهی در برنامه ی روزانتون استفاده کنید. اما افرادی هستند که باید در مصرف یک سری از حیوبات دقت کنند. مثلا اگه دچار فشار خون هستی به صورت بی رویه نباید عدسی بخوری چون ممکنه برات دردسر ساز بشه .
اگه دچار بیماری های گوارشی و رفلاکس معده هستی هم نباید خیلی زیاد از حیوبات استفاده کنی چون باعث نفخ و مشکلات بعدیش براتون میشه.
توصیه ی بوکاژ این هست که به اندازه و درست از حیوبات بهره ببرید و اگر دچار مشکلات و بیماری های خاصی هستید حتما با پزشک خود مشورت کنید.
از کجا حیوبات بخریم؟؟

بهترین و راحت ترین خرید از فروشگاه های آنلاین هست که می تونه به تجربه ی لذت بخش براتون بشه. با خرید از **بوکاژ** می تونی مطمئن باشی که محصول با کیفیت رو داری می خری و با مناسب ترین قیمت، که می تونی خیلی راحت مقایسه داشته باشی.

با خرید از بوکاژ می تونی ضمانت برگشت از خرید داشته باشی. اگه محصول رو خریدی و بی کیفیت بود و با آنچه تو وبسایت دیدی کاملا متفاوت بود می تونی به **بوکاژ BOOKAJ** برگردونی؛ چون رضایت شما برای ما مهمه.