

نخود درمانی



در میان حبوبات مختلف، «نخود» بهترین و مغذی‌ترین و مقوی‌ترین آنها محسوب می‌شود که در این مطلب به برخی خواص درمانی شگفت‌انگیز آن اشاره شده است.

در میان حبوبات مختلف، «نخود» بهترین و مغذی‌ترین و مقوی‌ترین آنها محسوب می‌شود که در این مطلب به برخی خواص درمانی شگفت‌انگیز آن اشاره شده است.

به گزارش جام جم آنلاین از مشرق، در میان حبوبات مختلف، «نخود» بهترین و مغذی‌ترین و مقوی‌ترین آنها محسوب می‌شود که به شکل‌های مختلفی از جمله نخودآب، دیزی، آبگوشت، فلافل، نخود و کشمش، آرد نخود سوخاری، مخلوط با آش رشته و نیز به صورت نان باروری می‌توان استفاده کرد.

سردسته و سرسلسله تمامی حبوبات نخود است و بدلیل خواص مغذی فراوانی که دارد نسبت به حبوبات دیگر از درجه اهمیت بسیار بالایی برخوردار است که در این مبحث به مواردی از آن اشاره خواهیم داشت.

اگر کم‌خونی دارید و نیز از نظر پزشکی از مغز استخوان ضعیفی برخوردارید، بهترین غذایی که می‌توانید برای رفع آن میل کنید، دیزی آبگوشت با نخود فراوان است؛ توصیه و تاکید میکنیم در فصل پاییز و نیز در مناطق جغرافیایی با طبع سرد و خشک کوهستانی حداقل هر دو هفته یکبار دیزی آبگوشت با نخود فراوان میل کنید.

اگر پوست و موهائتان خشک است یا ریزش شدید مو دارید یا اینکه تار موهائتان باریک و نازک است، بهترین پیشنهاد غذایی، دیزی آبگوشت با نخود فراوان است؛ به منظور رفع این مشکل تاکید می‌شود دیزی آبگوشت را با دنبه گوسفند پخته و میل کنید.

اگر تعداد اسپرم‌ها کم است و مشکل نازایی و حتی «آزواسپرمی» دارید یا اینکه حرکت اسپرم خیلی ضعیف و کند است هفته‌ای سه روز نخود آب با پیاز فراوان میل کنید؛ توصیه می‌شود در هر بشقاب نخودآب یک قاشق غذاخوری روغن زیتون نیز اضافه و میل کنید.

اگر می‌خواهید اشتهایتان را به خوردن غذاها دهید، کاهش دهید، خوردن روزانه یک مشت نخود و کشمش قبل از هر وعده غذایی را فراموش نکنید. این ترکیب علاوه بر اینکه کاهنده اشتهاست، بالابرنده طول عمر انسان نیز هست.

ساندویچ مورد تایید طب سنتی ایران همان فلافل خانگی است البته اگر با روغن زیتون یا کنجد سرخ شده باشد و تمامی جنبه‌های بهداشتی مربوط به آن نیز رعایت شده باشد؛ ترجیحاً به جای نان باگت از نان بربری کنجد دار استفاده کنید.

درمیان حبوبات، نخود از سایرین بهتر و عدس پست‌ترین آنهاست؛ درجه خون‌سازی نخود به مراتب بالاتر از عدس است؛ با این شرط که تمامی نکات لازم در مورد نحوه خوردن این دو (مصلحاتشان) رعایت شده باشد.

توصیه و تاکید می‌کنیم برای تهیه و پخت هر غذایی بخصوص غذاهایی که نخود جزو ترکیباتشان است، با شعله پایین و در مدت زمان بیشتری پخته و از پختن آن در زودپز جداً خودداری کنید.