

عدس برای کودکان و افراد کم خون مفید است

عدس، غذایی کامل و پُر انرژی است و ویتامین‌های «آ»، «ب» و «ث» دارد. عدس مقدار زیادی آهن و کلسیم دارد. از عدس می‌توان به جای گوشت استفاده کرد. به همین علت به آن «گوشت گیاهی» می‌گویند. عدس برای کودکان، افراد



عدس، غذایی کامل و پُر انرژی است و ویتامین‌های «آ»؛ «ب»؛ و «ث» دارد. عدس مقدار زیادی آهن و کلسیم دارد. از عدس می‌توان به جای گوشت استفاده کرد. به همین علت به آن «گوشت گیاهی» می‌گویند. به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ کم خون و مادران شیرده بسیار مفید و سودمند است. همچنین عدس برای کسانی که کارهای بدنی سخت انجام می‌دهند، به ویژه ورزشکاران مفید است. عدس و حبوب دیگر را موقع خوردن باید خوب جوید. این کار باعث می‌شود تا با آب دهان به خوبی مخلوط و زود هضم شود. خوردن عدس برای افراد چاق و کسانی که ناراحتی کبد دارند، توصیه نمی‌شود.

ماش و خاصیت آن

ماش ویتامین‌های «آ»؛ «ب»؛ و «ث» دارد. خوردن ماش دید چشم را زیاد می‌کند و باعث تقویت اعصاب می‌شود. ماش برای درمان سردرد، سرفه و تب هم مفید است. خوردن ماش با پوست همراه با کته برای رفع بیماری اسهال بسیار مفید است. این غذا که آن را «ماش پلو» هم می‌نامند، خوشمزه است به خصوص اگر آن را با ماست میل کنند.