

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

خواص دارویی نخود

نخود گیاهی است یکساله و از خانواده حبوبات که بلندی بوته آن به حدود 30 سانتیمتر می رسد . ساقه این گیاهپ پوشیده از تارهای غده ای است . برگهای آن مرکب از 13 تا 17 برگچه کوچک و دنداندار می باشد . گلهای آن سفید رنگ مایل به قرمز یا آبی بطورتک تک بر روی ساقه قرار درد . میوه آن بصورت نیام و غلاف آن کوچک ، متورم و نوک تیز بطول 2 تا 3 سانتیمتر است که در آن یک دانه نخود به رنگ نخودی یا سیاه قرار درد .



- نخود یکی از حبوبات مغذی و انرژی زا و پرمصرف است .

ترکیبات شیمیایی:

در صد گرم نخود مواد زیر موجود است:

آب	10 گرم
پروتئین	20 گرم
نشاسته	155 میلی گرم
کلسیم	150 میلی گرم
فسفر	35 میلی گرم
آهن	7 میلی گرم
سدیم	25 میلی گرم
پتاسیم	780 میلی گرم
ویتامین آ	50 واحد
ویتامین ب 1	0/3 واحد
ویتامین ب 2	0/15 واحد
ویتامین ب 3	2 میلی گرم
مواد روغنی	5 گرم

نخود همچنین دارای مقدر بسیار کمی **ارسنیک** ، **اسید اگزالیک** ، **اسید استیک** و **اسید مالیک** و املاح کمیابی نظیر **بور** ، **لیتیوم** و **مس** است . ضمناً دارای موادی مانند **لسیتین** ، **گالاکتان** ، **ساکاروز** ، **دکستروز** و **سلولز** در نخود وجود دارد .

خواص دارویی :

نخود بعلت دارا بودن **اسید های آمینه** مختلف ، ویتامین ها و مواد معدنی غذای بسیار خوبی است .

نخود از نظر طب قدیم ایران **گرم و خشک** است و با همه خواص بیشماری که دارد ، **نفاخ** و **دیر هضم** می باشد و نباید در خوردن آن افراط کرد .

1. نخود کمی **ملین** است .
2. نخود اثر **ادرار آور** و **قاعده آور** دارد .
3. نخود **کرم کش** است .
4. برای **برطرف کردن درد سینه** و **ریه** باید نخود را با کمی نمک پخت و آب ژله مانند آنرا خورد .
5. **روغن نخود** برای **تقویت مو موثر** است شب ها آن را به سر بمالید و صبح مو را بشوئید .
6. **روغن نخود** را اگر به سر بمالید **سردرد را شفا** می دهد .
7. **روغن نخود** را بر روی دندان‌های که درد می کند بمالید درد را برطرف خواهد کرد .
8. **روغن نخود** را اگر به زیرشکم بمالید برای **تقویت نیروی جنسی** موثر است .
9. **افراد گرم مزاج** باید نخود را با سکنجبین بخورند تا از نفخ شکم جلوگیری کند .
10. نخود را می توان برای **دفع رسوبات ادراری** و **درمان زردی** بکار برد .
11. نخود درمان کننده **قولنج های کلیوی** است .
12. نخود را بصورت در دارو روی زخم های چرکین بگذارید آنها را باز کرده و الیتام می دهد .

یکی از غذاهای مغذی که سرشار از پروتئین های گیاهی ، ویتامین ها و مواد معدنی است **هموس** می باشد که در کشور های عربی جزو غذاهای اصلی آنهاست . گیاه خواران آن را جانشین گوشت می کنند این غذا از نخود پخته و کره کنجد که **تاهینی** نامیده می شود درست می شود .

طرز استفاده:

طرز تهیه هموس بقرار زیر است :

حدود 300 گرم نخود را کاملاً بپزید که نرم شود و تقریباً آب آن تمام شود . آب دو لیمو ترش را بگیرید و با نخود پخته داخل مخلوط کن برقی بریزد که کاملاً له شود . سپس مقدر 100 گرم کره کنجد و یک چهارم سیر له شده و جعفری و نمک و مقداری هم روغن زیتون بآن اضافه کرده و همه را بهم بزنید تا کاملاً مخلوط شود .

هموس را می توانید بصورت سرد برای ساندویچ استفاده کنید . هموس حتی چاشنت خوبی برای بچه هاست که به مدرسه می روند .

مضرات : مضرات خاصی برای آن بیان نشده است .

منبع : [دانشنامه رشد](#)



Copyright© By www.ldteb.blogfa.com
Written By Sina Saneiyani 2008