

خوراکی ها



از فواید بی نظیر مصرف شلغم غافل نشوید

شلغم یکی از سالم‌ترین سبزیجات است که طرفداران خاص خود را دارد و کشورهای مانند ژاپن، برزیل و آمریکا دستور ویژه‌ای برای پختن شلغم دارند. در این مطلب با برخی از خواص بی‌نظیر این سبزی مقوی آشنا می‌شوید.

فواید شلغم

در رسم و رسوم ایرانی‌ها وقتی فردی سرما می‌خورد خانواده برایش شلغم تدارک می‌بیند؛ چراکه این سبزی دارای ویتامین‌های زیادی است و به علت خواص ضد التهابی که داراست می‌تواند ویروس‌های متفاوتی را از بدن خارج کند و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شود.

قلب خود را با شلغم تقویت کنید

ویتامین K موجود در شلغم به سلامت و تقویت قلب کمک خواهد کرد و مصرف آن باعث پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی به خصوص حمله قلبی و سکتته‌های قلبی می‌شود.

جلوگیری از پوکی استخوان با مصرف شلغم

شلغم مقدار بسیار زیادی کلسیم و پتاسیم دارد که برای تقویت و رشد استخوان‌ها و عضلات بدن مؤثر است؛ بنابراین اگر دچار درد استخوانی یا عضلانی در بدن خود می‌شوید، به هیچ عنوان از مصرف شلغم غافل نشوید. از آنجایی که شلغم دارای خواص فراوانی است و باعث رشد استخوان‌ها می‌شود؛ بنابراین احتمال کمتری دارد که با مصرف آن دچار درد مفاصل یا پوکی استخوان یا و بیماری‌هایی نظیر آن شود.

تقویت دستگاه گوارش با مصرف این گیاه

امروزه بیشتر افراد جامعه از مشکلات دستگاه گوارش رنج می‌برند که متخصصان پزشکی این موضوع را به مصرف غذاهای ناسالم نظیر: فست‌فود، تنقلات، غذاهای پرچرب، نوشیدنی‌های الکی و… ربط می‌دهند، بنابراین باید بدانید که شلغم به عنوان اینکه در گروه سبزیجات جا دارد منبع خوبی برای تقویت دستگاه گوارش است و می‌تواند باعث بهبود نفخ معده، اسهال و یبوست شود.

لاغری به کمک شلغم

شلغم همانند سبزیجات دیگر مانند کدو، هویج و… می‌تواند باعث کاهش وزن و جلوگیری از چاقی شود؛ بنابراین اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که رژیم غذایی منظمی دارید حتما شلغم را در برنامه غذایی خود جا دهید و به صورت منظم و مداوم آن را مصرف کنید. در ضمن، جالب است بدانید که فیبر موجود در شلغم باعث بهبود فرآیند متابولیسم بدن می‌شود.

ترک یا مضلی است که این روزها امان خیلی‌ها را بریده و افراد زیادی برای درمان آن به پزشک مراجعه کرده‌اند، اما بعد از استفاده هزاران کرم مختلف هیچ جوابی ندیده‌اند؛ اما شلغم به علت خواص التهابی و ضد پیری که دارد می‌تواند به رفع چین و چروک‌های صورت و خشکی کف یا کمک کند، فقط کافی است که چوشانده شلغم را به مدت ده دقیقه کسف پاهای خود قرار دهید تا نتیجه مطلوب آن را که همان نرمی کف پاهاست مشاهده کنید.

نحوه نگهداری صحیح شلغم

بعد از اینکه به خرید شلغم اقدام کردید لازم است تا حتما نکاتی را برای نگهداری آن رعایت کنید، بنابراین اگر شلغمی خریدید که دارای ریشه‌های سبز است حتما آن را از ریشه جدا کنید.

بعد از خرید شلغم آن را در یک کیسه قرار دهید و هوایش را تا جای ممکن بگیرید و آن را در سردترین قسمت یخچال خود بگذارید، به یاد داشته باشید که به هیچ عنوان نباید شلغم را بیش از ۴ روز در یخچال نگهداری کنید.

از آن جایی‌ که سبزیجات خواص خود را به راحتی از دست می‌دهند؛ بنابراین لازم است تا حتما آن‌ها را در فاصله کوتاه مدت بیزید و بخورید.

تصویری دیدنی از طبیعت بکر سیستان و بلوچستان

سیستان و بلوچستان در شرقی‌ترین نقطه کشور، یکی از نقاط منحصربفرد ایران می‌باشد که دارای طبیعتی بکر و سرشار از زیبایی‌های خداوند است.

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

تصویری دیدنی از طبیعت بکر سیستان و بلوچستان

سیستان و بلوچستان در شرقی‌ترین نقطه کشور، یکی از نقاط منحصربفرد ایران می‌باشد که دارای طبیعتی بکر و سرشار از زیبایی‌های خداوند است.

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب



سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچستان در شب

سیستان و بلوچ