



خواص نخود

نخود يکي از حبوبات مغذي و انرژي زا و پر مصرف است.

نخود بعلت دارا بودن اسيد هاي آمينه مختلف، ويتامين ها و مواد معدني غذاي بسيار خوبي است.

نخود از نظر طب قديم ايران گرم و خشک است و با همه خواص بيشماري که دارد نفاخ و دير هضم مي باشد و نبايد در خوردن آن افراط کرد.

(۱) نخود کمي ملين است

(۲) نخود اثر ادرار آور و قاعده آور دارد

(۳) نخود کرم کش است

(۴) براي برطرف کردن درد سينه و ربه بايد نخود را با کمي نمک پخت و آب ژله مانند آنرا خورد

(۵) روغن نخود براي تقويت مو موثر است شب ها آن را به سر بماليد و صبح مو را بشوئيد

(۶) روغن نخود را اگر به سر بماليد سردرد را شفا مي دهد

(۷) روغن نخود را بر روي دندانني که درد مي کند بماليد درد را برطرف خواهد کرد

(۹) افراد گرم مزاج بايد نخود را با سکنجبین بخورند تا از نفخ شکم جلوگیری کند

(۱۰) نخود را مي توان براي دفع رسوبات و درمان زردی بکار برد

(۱۱) نخود درمان کننده قولنج هاي کليوي است

(۱۲) نخود را بصورت در داروريد و روي رخم هاي چرکین بگذاريد آنها را باز کرده و اليتام مي دهد

(۱۳) يکي از غذاهاي مغذي که سرشار از پروتئين هاي گياهي، ويتامين ها و مواد معدني است هموس مي باشد که در کشورهاي عربي جزو غذاهاي اصلي آنهاست. گياه خواران هموس را جانشين گوشت مي کنند اين غذا از نخود پخته و کره کنجد که تاهيني ناميده مي شود درست مي شود.



طرز استفاده

طرز تهیه هموس به قرار زیر است:

حدود ۳۰۰ 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 مقدار ۱۰۰ 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 می‌توانید بصورت سرد برای ساندویچ استفاده کنید. هموس حتی چاشنی خوبی برای بچه‌هاست که به مدرسه می‌روند.

<http://www.mprn.ir/>

گرد آورنده: مریم آزموده

دبستان غیر دولتی پسرانه امام حسین (ع)

[/http://sbto.tabaar.com](http://sbto.tabaar.com)

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.