

مهار چربی بد بدن با این آش

آش پریوله یکی از غذاهای محلی استان کردستان (شهر سنندج) و مناسب برای فصول سرد سال بوده که حاوی انواع ویتامین‌های A ، C ، E ، K ، گروه ویتامین‌های B مانند B۱، B۲، B۳، B۶ ، کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، پروتئین، کلسیم، فیبر، نشاسته، منیزیم، منگنز، آهن، مس، روی (زینک)، گوگرد، اسید فولیک و لینولئیک است.

به گزارش سایت خبری پرسون، آش پریوله یکی از غذاهای محلی استان کردستان (شهر سنندج) و مناسب برای فصول سرد سال بوده که حاوی انواع ویتامین‌های A ، C ، E ، K ، گروه ویتامین‌های B مانند B۱، B۲، B۳، B۶ ، کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، پروتئین، کلسیم، فیبر، نشاسته، منیزیم، منگنز، آهن، مس، روی (زینک)، گوگرد، اسید فولیک و لینولئیک است.

برای بررسی خواص آش پریوله و اینکه مصرف این آش برای چه افرادی مفید است، با حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت‌وگو کردیم که در ادامه مشروح آن را می‌خوانید.
مهم‌ترین خواص آش پریوله

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره مهم‌ترین خواص آش پریوله اظهار کرد: این آش به علت داشتن گروه ویتامین‌های B به ویژه ویتامین‌های B۱ و B۶ تأثیری چشمگیر در سوخت و ساز بهتر و افزایش انرژی بدن دارد، آش پریوله به افزایش چربی خوب بدن (کلسترول HDL) و کاهش چربی بد بدن (کلسترول LDL) کمک می‌کند.

وی درباره خواص دیگر آش پریوله بیان کرد: این آش به علت وجود اسید فولیک و آهن تعداد گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد بنابراین کم‌خونی را رفع می‌کند، آش پریوله برای زنان باردار و جنین بسیار مفید بوده؛ مصرف اسید فولیک نقشی موثر در رشد جنین در رحم دارد.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: آش پریوله قدرت باروری را در مردان افزایش می‌دهد، این آش به علت داشتن فیبر فراوان تأثیری چشمگیر در بهبود عملکرد روده‌ها، هضم بهتر غذا و رفع یبوست دارد.

عظمایی تأکید کرد: آش پریوله به علت وجود کلسیم، منیزیم و فسفر استخوان‌ها و دندان‌ها را محکم و از بروز پوکی استخوان و آرتروز در افراد جلوگیری می‌کند، مصرف این آش در تقویت سیستم قلبی و عروقی موثر است.

وی تصریح کرد: آش پریوله به علت داشتن ویتامین‌های A ، C و E خاصیت آنتی اکسیدانی دارد بنابراین سیستم ایمنی بدن را تقویت و بدن را در برابر بیماری‌های مختلف و انواع سرطان‌ها به ویژه سرطان‌های پروستات و سینه محافظت می‌کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: آش پریوله به علت وجود پروتئین فراوان نقشی موثر در تقویت عمومی و عضلانی شدن بدن دارد، این آش برای مبتلایان به سرماخوردگی و افرادی که دوران نقاهت بیماری را سپری می‌کنند، بسیار مناسب است.

عظمایی یادآوری کرد: آش پریوله تأثیری چشمگیر در شادابی و طراوت پوست و مو، تقویت حافظه و رفع التهابات بدن دارد.
مواد لازم برای تهیه آش پریوله (۶ تا هفت نفر)

عدس ۵۰۰ گرم
پیاز متوسط سه عدد
رشته آش به مقدار لازم
سبزی‌های مرزه و نعناع خشک شده به مقدار لازم
روغن حیوانی به مقدار لازم
آب به مقدار لازم
نمک و فلفل قرمز به مقدار لازم
پیاز داغ برای تزئین به مقدار لازم
طرز تهیه آش پریوله

- نخست عدس را از قبل خیس کنید و آن را به همراه مقداری آب بپزید.
- پیازها را نگینی خرد کنید و با روغن حیوانی تفت دهید.
- نمک و فلفل قرمز را به پیازهای تفت داده شده اضافه کنید.
- پیازهای تفت داده شده را به عدس پخته شده بیفزایید.

- سبزی‌های مرزه و نعناع خشک شده را به سایر مواد اضافه کنید.
- در انتها رشته آش را به مواد اضافه و صبر کنید تا آش در حرارت ملایم به خوبی بپزد و جا بیفتد.
- آش پرپوله را با پیاز داغ تزئین کنید.