

فواید شگفت انگیز تخم بلدرچین بر بدن انسان

فواید شگفت انگیز تخم بلدرچین بر بدن انسان را بهتر بشناسید

تخم بلدرچین یک بمب ویتامین واقعی : در گذشته تغذیه و نوع خوراک برای انسان ها چندان اهمیت نداشته و بیشتر با هدف سیر شدن انسان ها از مواد مختلف تغذیه می نمودند. با پیشرفت دانش بشری و افزایش سطح آگاهی عمومی انسان ها ، برخی از خوراک ها جای خود را با غذاهای جدید عوض کرده و برخی نیز وارد سبد غذایی ما شده اند.

یکی از این نو رسیده ها که بسیار نیز خاص و مغذی می باشد ، تخم بلدرچین نام دارد. تخم بلدرچین با وجود اختلاف اندازه فاحشی که با تخم مرغ دارد ولی در مقایسه فواید و خواص ، بسیار سرتر از تخم مرغ بوده ، به طوری که این تخم سرشار از ویتامین ها ، مواد معدنی ، آنتی اکسیدان ها ، مواد مغذی و غیره می باشد. تخم بلدرچین در بین عام مردم با نام بمب ویتامین شناخته شده است. بسیاری از مادران امروزه در سبد غذایی کودک خود تخم بلدرچین را گنجانده اند و افراد بسیاری هستند که در هفته چند باری تخم بلدرچین مصرف می کنند. در ادامه شما را با ویژگی های شگفت انگیز تخم بلدرچین آشنا خواهیم کرد. با ما همراه باشید.



تخم بلدرچین

تخم بلدرچین در مقایسه با تخم سایر پرندگان و نسبت به اندازه کوچک از خواص بسیار بالایی برخوردار است ، برای مثال تخم بلدرچین تاثیر مستقیم در بهبود بینایی داشته و سطح انرژی در بدن را افزایش می دهد و با ضعف عمومی بدن مقابله می کند از این رو باعث میشود تا انسان شاداب تر به نظر برسد، زیرا با تامین پروتئین و ویتامین های مورد نیاز بدن انسان را از خستگی ناشی از کمبود این مواد در بدن می رهااند. از طرفی تخم بلدرچین محرک رشد و ترمیم در بدن بوده و برای کودکان بسیار مفید می باشد. از دیگر خواص آن می توان به کاهش فشار خون ، تسکین آلرژی ، رفع کم خونی ، ضد عفونی کردن بدن و جلوگیری از بیماری های مزمن اشاره کرد.

تاریخچه تخم بلدرچین :

در ابتدا اندکی در مورد تاریخچه تخم بلدرچین بدانیم ، بلدرچین پرنده ای ریز نقش و ریز اندام می باشد که بسیار پر جنب و جوش و فعال است.

تخم بلدرچین در تمامی نژاد های بلدرچین تقریباً شکل یکسانی دارد ، نژاد های شناخته شده بلدرچین با نام های بلدرچین معمولی ، بلدرچین ژاپنی ، بلدرچین چینی (بلدرچین شاه) ، بلدرچین کاهگلی ، بلدرچین آبی آفریقایی ، بلدرچین کالیفرنایی ، بلدرچین گامبلی ، بلدرچین باب وایت شمالی و بلدرچین کوهی وجود دارند.



تاریخچه بلدرچین

از لحاظ حجمی نیز تخم بلدرچین از تخم سایر پرندگان مانند اردک ، غاز و مرغ بسیار کوچک می باشد.

تخم نژاد ژاپنی بلدرچین در کشور ژاپن طرفداران فراوان دارد به طوری که قسمتی از بنتو ژاپنی را این تخم تشکیل می دهد. (بنتو به خوراک قابل حمل در آشپزی ژاپنی گفته می شود. استفاده از مواد و غذاهای که خوردن آنها به صورت سرد نیز لذت بخش است از ویژگی های بنتو می باشد.) در آمار جهانی مردم آمریکا بیشتر مصرف گوشت بلدرچین را پسندیده دانسته و برعکس آن در کشور های آسیای تخم بلدرچین طرفداران بسیاری دارد.

هر نفر در هر وعده به طور معمول 3 تا 5 تخم بلدرچین مصرف میکند و دلیل این امر کوچک بودن تخم بلدرچین در مقایسه با تخم مرغ است.

<https://www.eig-shop.com/wp-content/uploads/2018/09> -نیمرو-کردن-تخم-م-

بلدرچین.mp4

دانلود ویدیو نیمرو کردن تخم بلدرچین | نمایش ویدیو در سرویس اشتراک ویدیو EIG-SHOP

فواید تخم بلدرچین بر بدن انسان

درمان التهاب مخاط معده (ورم معده)	تأثیر مثبت بر عملکرد اندام های جنسی
رشد استخوان آسیب دیده و استخوان در کودکان	تأثیر بر سوخت و ساز بدن
دندان های سالم	مبارزه با آسم و سل
ترمیم مو توسط تخم بلدرچین	موثر در باهوش شدن جنین
موثر در افزایش اشتهای کودکان	جلوگیری از پوکی استخوان در بزرگسالان
کمک به عضله سازی	افزایش هوش و قدرت یادگیری کودکان
کمک به دفع مواد سمی از بدن	عوارض مصرف بی رویه تخم بلدرچین

درمان التهاب مخاط معده (ورم معده)

اسید آمینه موجود در تخم بلدرچین برای ترمیم نواحی آسیب دیده معده مفید می باشد. تخم این پرنده با خاصیت ضد التهابی خود ، تاثیر مستقیمی بر التیام زخم های آسیب دیده توسط باکتری های معده دارد.

تأثیر مثبت بر عملکرد اندام های جنسی

تخم این پرنده شامل هورمون های جنسی بوده که با مصرف مناسب آن می تواند تاثیر مثبت بر روی اندام های جنسی و به طور خاص بر روی غده پروستات داشته باشد.

رشد استخوان آسیب دیده و استخوان در کودکان

لیزین جزء بیست اسید آمینه اصلی می باشد. در تخم بلدرچین وجود اسید آمینه لیزین باعث رشد استخوان ها در افراد به ویژه در سنین کودکی می نماید. به همین خاطر است که پزشکان استفاده از تخم بلدرچین برای کودکان را توصیه می نمایند. البته بهتر است با پزشک کودک خود در مورد این موضوع مشورت نمایید.

تأثیر بر سوخت و ساز بدن

سوخت و ساز بدن یا همان متابولیسم به تحرک های ترکیبی و تخریبی گفته میشود که در بدن تمام موجود زنده اتفاق می افتد. تخم بلدرچین بر روی متابولیسم بدن تاثیر گذار می باشد. این تخم با دارای بودن مواد مفید همچون ویتامین B کمپلکس (Vitamin B Complex) بر روی تامین و حفظ سطح انرژی بدن تاثیر می گذارد.

دندان های سالم

زرده تخم بلدرچین منبع زینک می باشد و جالب است بدانید کمبود زینک به پنجمین عامل وجود بیماری ها در جهان تبدیل شده است. این ماده موجود در زرده تخم بلدرچین باعث سلامت دندان های شما می شود.

مبارزه با آسم و سل

آسم یا همان نفس نفس زدن یک بیماری التهابی می باشد. طبق تحقیقات صورت گرفته توسط محققان تخم بلدرچین باعث کاهش عوارض و درمان آسم و سل میشود. جالب است بدانید ، پادشاه ژاپن در زمان گذشته با بلدرچین نژاد ژاپنی از بیماری سل نجات یافت و دستور داد در ژاپن اقدام به **پرورش بلدرچین** ژاپنی نمایند.



ریزش مو و تخم بلدرچین

ترمیم مو توسط تخم بلدرچین

اسید آمینه ای با نام اسید لینولئیک با ظاهری شبیه به روغن بیرنگ در تخم بلدرچین یافت میشود که بر روی ریشه موی افراد تاثیر میگذارد. این ماده موجب ترمیم مو و ساقه مو شده و رشد موها را افزایش

می دهد.

موثر در باهوش شدن جنین

اگر خانم های باردار به صورت مداوم تخم بلدرچین مصرف نمایند، کودک آنها هوش بالاتری نسبت به بقیه کودکان خواهد داشت. دلیل این هم وجود انواع مواد معدنی و امینو اسید های لازم برای بدن جنین در تخم بلدرچین می باشد.



فواید تخم بلدرچین

موثر در افزایش اشتهای کودکان

اگر توجه کرده باشید کودکان نسبت به خوردن غذا اصلا تمایلی از خود نشان نمی دهند و مدام در حال سر پیچی از غذا خوردن می باشد، و مادر کودک برای غذا دادن به او زحمت زیادی را متحمل می شود. تخم بلدرچین با مزه خوشمزه ای که دارد، موجب افزایش اشتها و میل و رغبت کودک به غذا می شود.

جلوگیری از پوکی استخوان در بزرگسالان

با توجه به اینکه تخم بلدرچین از درصد بالایی کلسیم برخوردار است. پس طبیعی است که خوردن تخم بلدرچین روند پوکی استخوان را کند خواهد کرد و علاوه بر آن به ترمیم استخوانها نیز کمک شایانی خواهد کرد.

کمک به عضله سازی

تخم بلدرچین با توجه به درصد پروتئین بالایی که دارد و حجم کمی که دارد برای ورزشکاران بدنسازی بسیار مفید بوده و در مدت کوتاهی حجم عظیمی از عضله را برای ورزشکاران به ارمغان می آورد.

افزایش هوش و قدرت یادگیری کودکان

به دلیل وجود درصد بالای فسفر در تخم بلدرچین خوردن روزانه تخم بلدرچین مخصوصاً آب پز شده آن بر افزایش تمرکز و قدرت یادگیری کودکان بسیار تاثیر گذار خواهد بود. در کشور ژاپن و چین، کودکان قبل از رفتن به مدرسه هر روز صبح یک تخم بلدرچین می خوردند.

کمک به دفع مواد سمی از بدن

تخم بلدرچین با خواص آنتی اکسیدانی که دارد و میزان کلسترول خوبی که دارد باعث دفع مواد سمی و کلسترول بد از بدن انسان شده و او را در مقابل انواع بیماری و باکتری های خطرناک واکسینه میکند.

عوارض مصرف بی رویه تخم بلدرچین

گفته بالا دلیل بر مصرف بی رویه و بیش از حد اعتدال تخم بلدرچین نمی شود. نه تنها تخم بلدرچین بلکه هر ماده غذایی حتی عسل نیز اگر بی رویه مصرف شود. باعث ایجاد مشکلات شدیدی در سلامتی انسان می شود.

از جمله مشکلاتی که تخم بلدرچین در اثر مصرف مداوم در سلامتی انسان به وجود می آورد، شامل مشکلات قلبی، مشکلات شدید کلیوی مانند ایجاد سنگ کلیه (به دلیل وجود کلسیم بالا)، مشکلات کم خونی، فشار خون، دیابت، چاقی می باشد.

