



پدیرس اَهِی در استان همدان

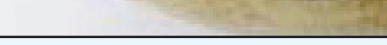
♦ همدان پیمایر ۰۸۵۱۲۲۵۴۸۹-۰۸۱۱-۸۲۶۴۴۰۰ ۰۸۱۱-۸۲۸۰۷۶۷ (فکس)
♦ ملایر ۰۸۵۱۲۲۵۴۸۹-۰۹۱۸۳۱۴۳۰۷۸
♦ نَهاوند ۰۸۵۲-۳۲۳۳۵۴۸۹-۰۹۱۸۵۰۰۰۰۶۷

■ **خواص خوراکیها خواص هل:**

هل گیاهی است که در مناطق حاره و گرم می روید. وطن آن هندوستان می باشد و حدود ۸۰ درصد هل مصرفی دنیا از هندوستان تامین می شود.

نام علمی این گیاه **Elettaria cardamomum** است.

میوه هل، بیضی شکل و به رنگ های زرد، سبز یا سیاه است. دانه های معطر و مطبوعی به رنگ قهوه ای در میوه آن وجود دارد که به عنوان ادویه و برای خوشبو کردن نوشیدنی ها و غذاها به

		عطر خوش و اثر گرمابخش و اشتهاآور هل، این دانه را به یکی از بهترین طعم دهنده ها برای انواع نوشیدنی، دسر و شیرینی تبدیل می سازد. در هندوستان، خاورمیانه، اروپا و آمریکای لاتین، این ادویه روغنی برای تهیه انواع نان، کیک و شیرینی ها و همچنین چای و قهوه به کار می رود.
— برای رفع بیماری های چشم مفید است. ■ تهیه دم کرده هل: مقدار ۳۰ گرم هل کوبیده را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و بنوشید. هل را همچنین می توان موقع دم کردن چای، به آن اضافه کرد. ■ تهیه یک دم کرده دارو به با هل:	شیر را که موجب تشکیل خلط در گلو می شود خنثی کرده و به هضم آن نیز کمک کند دانه های هل خاصیت داروی اکسپکتورانت را دارد و سینوس ها و برونش ها، بینی و سینه را از خلط و ترشحات اضافی پاک می کنند. هل چنان که ذکر شد خواص گرمابخش و انرژی زا دارد از این رو به بهبود حبه و باز نام	در بسیاری از شیرینی ها و دسرهای سنتی ایرانی نیز از هل کوبیده یا آسیاب شده استفاده می شود

■ لاجین ۰۸۱۲۴۵۲۵۵۵۵ ۰۹۱۸۹۰۸۵۵۱۴	■ خاص درمانی: هل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. جویدن دانه های هل پس از صرف غذا ضمن کمک به هضم و گوارش بهتر غذا، می تواند بوی نامطبوع دهان (مثل بوی سیر و پیاز) را نیز خنثی کند. دانه های هل خواص گرمابخشی داشته و معده و روده ها را تقویت می کنند. هل اشتها را تحریک می کند و عمل هضم غذا را بهبود می بخشد. نوشیدن دم کرده داغ آن موجب تسکین کولیت، سوء هاضمه، باد نفخ، حالت تهوع و بی حالی شده و مانع ترشح زیاد اسید معده می شود. یکی از خواص ویژه و بسیار ارزشمند هل، جلوگیری از تشکیل خلط در گلو است. از این رو می توان آن را به محصولات لبنی و پودینگ ها افزود تا اثر
■ فامین ۰۸۱۲-۷۲۲۶۴۴۰ ۰۹۱۸۸۱۳۳۷۳۹	■ دیگر خواص هل عبارتند از: - تقویت کننده قلب است. - تقویت کننده بدن است. - ادرار آور است. - زخم های دهان را برطرف می کند، بدین منظور دم کرده هل را در دهان قرقره کنید. - خوشبو کننده دهان است. - برای تسکین درد گوش، گردل را در گوش بریزید. - تب را پایین می آورد. - معالج سرماخوردگی است. - برای تسکین درد روماتیسم مفید است. - ضد مسمومیت است.
■ دژن ۰۸۱۲۶۲۲۶۹۰۴ ۰۹۱۸۳۱۶۷۰۱۰	■ گل تپه ۰۹۱۸۵۰۶۴۶۱۲
■ شیرین سو ۰۸۱۲۵۳۶۳۶۸۱ ۰۹۱۸۹۱۳۴۰۹۰	■ برزول ۰۸۵۲-۳۴۸۳۸۲۶ ۰۹۱۸۷۱۰۱۸۶۱
■ صالح آباد ۰۸۱۲-۴۴۲۴۲۲۴ ۰۹۱۸۳۱۹۱۴۴۲	

