



فواید آب سبزه گندم برای درمان آگزما و کاهش وزن

به گفته محققان گندم سبز شده حاوی مواد معدنی و ویتامین های متعددی است که برای سلامت مفید است.

به گفته محققان گندم سبز شده حاوی مواد معدنی و ویتامین های متعددی است که برای سلامت مفید است.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان حدود ۳۰ گرم گندم سبز شده حاوی ۱۲۰ کالری، ۸ گرم فیبر رژیمی و ۸ گرم پروتئین است. همچنین این گیاه دارای ۲۰ درصد ویتامین ۹۳، A، ۳۵۶ درصد ویتامین C، درصد آهن، و ۱۲ درصد کلسیم است.

خوردن آن به هر شکلی برای سلامت بدن ارزشمند است. اگر آب آن به سختی قابل خوردن است می توانید آن را به اسموتی های خود استفاده کنید تا از فواید آن بهره مند شوید.

ویتامین ها و مواد معدنی

در یک پیمانه آب سبزه گندم، میزان معینی ویتامین و مواد معدنی وجود دارد به همین دلیل بسیار منطقی است که افراد این نوشیدنی را بخورند. انرژی حاصل از این نوشیدنی بلافاصله بعد از مصرف، روش ایده آلی برای آغاز یک روز پرانرژی است.

کاهش چربی

طبق مطالعه انجام شده در سال ۲۰۰۶، میتوکندری کبد موش هایی که آب سبزه گندم مصرف کرده بودند، دارای کاهش در میزان لیپیدها یا چربی ها بود. این ویژگی موجب می شود یک پیمانه سبزه گندم بتواند به کاهش وزن کمک کند.

درمان بیماری پوستی

اگرچه در این رابطه مطالعات بالینی انجام نشده است اما چندین مورد نمونه درمان خانگی نشان داده که سبزه گندم برای درمان آگزما و پسوریازیس موثرتر بوده است. روش درمانی با این گیاه اینگونه است که یک فنجان آب سبزه گندم در وان آب داغ ریخته شده و به مدت ۳۰ دقیقه مورد استفاده قرارگیرد. روش دیگر ریختن آب سبزه گندم در ظرف یخ و انجماد آن است. سپس مکعب های یخی بر روی لکه ها، زخم و پوست آسیب دیده مالیده شود.