

## خواص شگفت انگیز سمنو



سمنو یکی از دسرهای سنتی ایرانی و ویژه سفره هفت سین نوروزی است. سمنو را از جوانه گندم و آرد درست می‌کنند. ماده شیرین کننده سمنو شیرهای است که از خرد کردن جوانه گندم گرفته می‌شود. این شیر با آرد سبوس‌دار جوشانده می‌شود.

سمنو یکی از دسرهای سنتی ایرانی و ویژه سفره هفت سین نوروزی است. سمنو را از جوانه گندم و آرد درست می‌کنند. ماده شیرین کننده سمنو شیرهای است که از خرد کردن جوانه گندم گرفته می‌شود. این شیر با آرد سبوس‌دار جوشانده می‌شود.

سمنو دارای ویتامین های K-E-A و گروه ویتامین های B1, B3, B5, B8, B12 و مواد مهم دیگر مانند: فسفر، کرومیوم، روی، سلنیوم، آهن و مس است.

سمنو مغذی و انرژی زا است و بویژه برای ورزشکاران پرورش اندام بسیار مفید است و داروی طول عمر و آرامش اعصاب است.

سمنو شیرافزا است از این رو هم برای مادران شیرده و هم به علت مقوی بودن برای زنان باردار بسیار مفید است.

از دیگر موارد مفید درمانی آن می‌توان به اثرات شفابخش آن در درمان سوءهاضمه، نازایی، سختی زایمان، سنگ کیسه صفرا و اختلال صفرا، پادرد، کندی ضربان قلب، ریزش مو، لاغری، یبوست، واریس، قندخون و دیابت، رشد قد، بی خوابی عصبی، تصلب شرائین و کلسترول، ضعف حافظه، بیماران دوره نقاهت، M.S، بهت زدگی، پرکاری تیروئید، اسکیزوفرنیا، سایکوز، فسفات در ادرار، خون ادراری، ترمیم زخم ها، فلج مغزی، مقاومت در برابر عفونت، بهبودی زخم های قرنیه، بیماری رینود، اکرودینی، کولی باسیلوز، بری بری، شارکو، هوابلعی، مخمک، کوریزای مزمن، پیستوریازیس، ورم دستگاه تناسلی، تب برفکی، ورم میزراه، سرگیجه های منی پر، کم خونی هیپوکروم، آرتروز، ورم زبان همراه بار، آرتروز پا و شبیکه، پارکینسون، عوارض یائسگی، پورپورا، اسپرو، اسکروفولوس، هیپاتیت، یرقان، یرقان نوزادی، کمک به ترمیم شکستگی استخوان و عقیم بودن، به عنوان غذا و کمک درمانی مفید و مؤثر است.

در داخل این غذای بهشت که تزئین بخش سفره هفت‌سین است، بادام های شیرین (سنگی) می‌ریزند که نماد و مایه برکت است. این بادام ها را پس از پختن از سمنو خارج می‌کنند و تعدادی از آنها را به عنوان برکت کیف پول در داخل کیف پول قرار می‌دهند تا باعث فراوانی پول و ثروت گردد.

بادام، حاوی ویتامین E و B1 و مقدار فراوانی از فسفر، پتاسیم، منیزیم، کلسیم، گوگرد، سدیم، آهن، قند، مواد ازته و چربی است که به هنگام طبخ سمنو، جذب آن شده و باعث مقوی شدن بیشتر این غذا می‌گردد. مصرف سمنو باعث تقویت عمومی بدن بویژه استخوان ها می‌گردد و غذای بسیار مفیدی برای زنان بویژه زنان باردار، بچه شیرده و یائسه محسوب می‌شود.