



جوانه گندم، موثر در کاهش بیماری‌های قلبی، عروقی

یک کارشناس تغذیه در یزد گفت: جوانه گندم در کاهش بیماری‌های قلبی، عروقی، درمان ریزش مو و ناراحتی‌های پوستی و شادابی پوست موثر است.

یک کارشناس تغذیه در یزد گفت: جوانه گندم در کاهش بیماری‌های قلبی، عروقی، درمان ریزش مو و ناراحتی‌های پوستی و شادابی پوست موثر است.

"یوسف نقیایی" در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، با اشاره به این‌که جوانه‌ها از مواد غذایی هستند که در گروه سبزیجات محسوب می‌شوند، اظهار کرد: جوانه گندم سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی است و ارزشی غذایی بالایی دارد؛ تغییرات شیمیایی که در هنگام جوانه زدن رخ می‌دهد باعث می‌شود املاح و ویتامین‌ها و پروتئین در آن افزایش یابد.

وی با اشاره به این‌که پودر جوانه گندم غنی از ویتامین E و B است، اظهار کرد: ویتامین E به عنوان یک آنتی‌اکسید محسوب می‌شود که در پیشگیری از اکسید شدن کلسترول مفید بوده و باعث کاهش بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. همچنین جوانه‌ها دارای فیبر، سلنیوم و فینریوم هستند که در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان به خصوص سرطان روده موثر شناخته شده‌اند و برای رفع یبوست مفید هستند.

این کارشناس تغذیه یادآور شد: جوانه گندم در درمان ریزش مو و ناراحتی‌های پوستی و شادابی پوست موثر است و می‌توان از آن به عنوان ماسک جوانه گندم استفاده کرد. از سوی دیگر باید حتما جوانه گندم در برنامه غذایی زنان باردار و شیرده که نیاز غذایی بالایی دارند گنجانده شود.

وی افزود: روغنی که در دانه گندم وجود دارد در حین جوانه زدن به صورت اسید چرب در آمده و قابل هضم می‌شود.

نقیایی، همچنین مصرف ویتامین B به خصوص B1 در جوانه را برای تعادل سیستم عصبی ضروری دانست و خاطرنشان کرد: این ماده غذایی برای رفع بی‌خوابی، خستگی و اختلالات عصبی افراد مفید است.

وی توصیه کرد: در کودکانی که دچار سوءتغذیه هستند، این ماده غذایی باید به صورت سوپ یا همراه سالاد در برنامه غذایی‌شان گنجانده شود.

نقیایی ادامه داد: ویتامین A موجود در جوانه گندم باعث افزایش قوه بینایی، بهبود بینایی و سرعت رشد کودکان می‌شود. همچنین پتاسیم موجود در آن سبب کاهش و کنترل فشار خون و آهن موجود در آن در رفع کم‌خونی و فقر آهن موثر شناخته شده است.

وی افزود: در هر 100 گرم از جوانه گندم 367 کالری انرژی، 73 گرم کربوهیدرات، 10 گرم پروتئین، 3 گرم چربی، 54 میلی‌گرم کلسیم، 611 میلی‌گرم فسفر، 6.9 میلی‌گرم آهن، 671 میلی‌گرم پتاسیم و 1.8 گرم فیبر وجود دارد.

این کارشناس تغذیه با اشاره به نحوه تهیه جوانه گندم، یادآور شد: گندم خوب و تازه را انتخاب کرده و آن را بشویید. سپس در ظرفی که آب نیمه گرم دارد خیس کرده و بگذارید 24 ساعت بماند. سپس، آب آن را دور ریخته و دوباره بشویید و در بشقاب گودی جا دهید و روی آن پارچه مرطوب بگذارید. بعد از 2 روز در تابستان و چهار روز در زمستان، جوانه گندم بدست می‌آید.