

ایستگاه جوانی اینجاست

حال که در حال و هوای عید و تدارک برای سال جدید هستیم و تهیه سبزه عید هم یکی از برنامه‌های این هفته‌های آخر سال است، بد نیست که تهیه جوانه‌ها را نیز در برنامه خود داشته باشیم.



سلامت نیوز: حال که در حال و هوای عید و تدارک برای سال جدید هستیم و تهیه سبزه عید هم یکی از برنامه‌های این هفته‌های آخر سال است، بد نیست که تهیه جوانه‌ها را نیز در برنامه خود داشته باشیم.

پرورش جوانه‌ها، یک راه آسان برای دسترسی به مواد مغذی از طریق باغچه خانگی است. شما می‌توانید بدون نیاز به فضای خیلی بزرگ در خانه و به کمک یک سینی به پرورش جوانه‌ها بپردازید و این ماده غذایی باارزش را در سبد غذایی خود بگنجانید و از خواص مفید آن بهره‌مند شوید.

فواید جوانه‌ها

تغییرات شیمیایی که در دانه‌ها در حین جوانه زدن رخ می‌دهد، باعث افزایش ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین آن‌ها می‌شود، در حالی که میزان کالری آن‌ها به دلیل تجزیه کربوهیدرات کاهش می‌یابد، بنابراین جوانه‌ها برای کسانی که می‌خواهند کالری کمتری دریافت کنند و بر روی رژیم کاهش وزن هستند، بسیار مفید است. همچنین جوانه‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها (به خصوص ویتامین‌های E و C) هستند و سبب پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها می‌شوند.

جوانه‌ها دارای آب و فیبر زیادی هستند که مصرف منظم آن‌ها مانع بروز یبوست می‌شود. مصرف جوانه‌ها می‌تواند یک عادت غذایی سالم و مطلوب در برنامه غذایی افراد باشد.

واقعیت این است که جوانه‌ها راحت‌تر هضم می‌شوند و مواد مغذی آن‌ها هم بیشتر است. همچنین کالری کمتری نیز دارند. از جوانه می‌توانید داخل ماست، همراه نعناع و شوید و همچنین در انواع و اقسام سالاد، پاستا، ساندویچ‌ها و برگرها استفاده کنید.

از جوانه‌ها می‌توان به عنوان کپسول‌های طبیعی مولتی‌ویتامین و مینرال نام برد که مصرف مرتب آن‌ها قسمت عمده‌ای از نیازهای بدن به ویتامین‌های مختلف خصوصاً ویتامین‌های گروه B، املاح معدنی و آنزیم‌ها را تأمین می‌کند و باعث حفظ سلامت فرد می‌گردد.

در این مقاله بر آنیم که شما را با چند جوانه خوشمزه و خواص غذایی آن‌ها آشنا کنیم:

جوانه لوبیا

بیشتر در آسیا و غذاهای شرقی و غذاهای تایلندی استفاده می‌شود. این جوانه از منابع ویتامین‌های A, B, C, E و همچنین کلسیم و آهن است. میزان کالری آن در یک فنجان، 30 کیلوکالری می‌باشد.

جوانه عدس

جوانه عدس دارای هشت اسیدآمینو ضروری مورد نیاز بدن است. جوانه عدس دارای ویتامین‌های A, B2, C, اسید فولیک و همچنین مواد معدنی مانند کلسیم، مس، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سلنیوم، سدیم، گوگرد و اسیدهای چربی مانند اسید لینولئیک و اسید

اولئیک است.

جوانه گندم

جوانه گندم سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی ضروری برای بدن مانند ویتامین‌های A، B1 و E است. ویتامین A موجود در جوانه گندم باعث تقویت سیستم بینایی و شادابی پوست می‌شود. ویتامین B1 موجود در جوانه گندم نیز برای تعادل سیستم عصبی ضروری است. جوانه گندم حاوی ویتامین E نیز هست که از آنتی‌اکسیدان‌های مهم بدن به حساب می‌آید.

جوانه بروکلی

جوانه بروکلی سرشار از آنتی‌اکسیدان است. همچنین حاوی آنزیمی به نام سولفورافان می‌باشد. این جوانه به دلیل خواص ضد سرطانی، بسیار مورد توجه است. مزه آن شبیه تربچه می‌باشد و در انواع و اقسام ساندویچ‌ها می‌توان از این جوانه استفاده نمود. میزان کالری آن در یک فنجان، 35 کیلوکالری می‌باشد.

جوانه آفتابگردان

به این دلیل که دانه‌های آفتابگردان درشت هستند، جوانه‌هایی هم که تولید می‌شود، بزرگ است. این جوانه‌ها حاوی ویتامین‌های A، B، C و E هستند. همچنین مینرال‌هایی مثل کلسیم و پتاسیم و برخی اسیدهای آمینه را نیز در بر دارد. این جوانه مزه و طعم مغزها و آجیل را دارد که استفاده از آن در تهیه سالاد طعم بسیار مطبوعی به سالاد می‌دهد. همچنین در تهیه انواع پاستا هم می‌شود از این جوانه استفاده نمود. میزان کالری آن در یک فنجان، 45 کیلوکالری می‌باشد.

جوانه نخودفرنگی

جوانه نخودفرنگی از نظر طعم بسیار شبیه خود نخودفرنگی است و در سالاد و ساندویچ‌ها می‌شود از آن استفاده کرد. این جوانه منبع خوب ویتامین‌های A، C و اسید فولیک است. میزان کالری آن در یک فنجان، 40 کیلوکالری می‌باشد.

جوانه یونجه

این جوانه حاوی ویتامین‌های A، B، C و K است. همچنین دارای فیتواستروژن و آنتی‌اکسیدان هم می‌باشد. طعم مطبوع و ملایمی دارد و استفاده از آن در ساندویچ، طعم آن را بسیار دلپذیر می‌کند. میزان کالری آن در یک فنجان، 25 کیلوکالری می‌باشد.

روش‌های استفاده از جوانه‌ها

* از جوانه می‌توانید داخل ماست، همراه نعناع و شوید و همچنین در انواع و اقسام سالاد، پاستا، ساندویچ‌ها و برگرها استفاده کنید.
* جوانه‌ها نیز مانند سبزی‌ها بهتر است به صورت خام مصرف شوند و از پختن طولانی، حرارت دادن زیاد و سرخ کردن آن‌ها پرهیز شود.

از جوانه‌ها می‌توان به عنوان کپسول‌های طبیعی مولتی‌ویتامین و مینرال نام برد که مصرف مرتب آن‌ها قسمت عمده‌ای از نیازهای بدن به ویتامین‌های مختلف خصوصاً ویتامین‌های گروه B، املاح معدنی و آنزیم‌ها را تأمین می‌کند و باعث حفظ سلامت فرد می‌گردد.

چگونه جوانه را در خانه پرورش دهیم؟

گام اول انتخاب جوانه یا در واقع دانه مورد نظر است که باید سالم باشد. در مرحله بعد دانه‌ها باید به مدت 8 ساعت یا یک شبانه‌روز در آب خیسانده شوند. مرحله آخر نیز انتخاب روش کوزه یا سینی برای پرورش جوانه‌ها است. به این ترتیب، شما در خانه و با صرف هزینه ناچیز توانسته‌اید خودتان جوانه‌هایی سالم و خوشمزه پرورش دهید.

روش کوزه

کوزه را پر آب کنید. به این ترتیب جدار کوزه نیز خیس می‌شود. سپس یک جوراب نایلونی روی کوزه بکشید و دانه‌های از قبل خیس خورده را که حالت ژله‌ای پیدا کرده‌اند، روی کوزه بکشید. در این روش، دانه‌ها بر روی کوزه‌ها جا می‌گیرند. دانه‌ها باید 4 دفعه در روز خیسانده شوند.

سبزه

روش سینی

در این روش دانه‌های خیسانده شده از قبل را در سینی پهن کنید و روی آن یک پارچه نمدار بکشید. روزی چند بار با آبپاش آن را خیس نمایید، ولی دانه‌ها نباید در آب غوطه‌ور شوند، چون باعث پوسیدگی می‌گردد.

هیچ یک از این دو روش نیازی به نور مستقیم خورشید ندارند. در واقع جوانه‌ها با نور غیرمستقیم بهتر رشد می‌کنند. اگر شما می‌خواهید جوانه‌ها سبز رنگ باشند، می‌توانید در روز آخر رشدشان آن‌ها را در مقابل نور آفتاب قرار دهید. بسته به نوع دانه‌ای که انتخاب می‌کنید و این که می‌خواهید تا چه حد بزرگ شوند، به زمان حداقل 3 روز تا یک هفته نیاز دارید.

همچنین برای رشد جوانه‌ها می‌توانید از کودکان کمک بگیرید که از انجام این کار بسیار لذت می‌برند و تجربه خوبی برایشان است و با این ماده غذایی نیز آشنا می‌شوند.

در کنار تهیه سبزه عید می‌توانید از جوانه‌ها نیز برای سفره‌های غذایی خود استفاده کنید.

منبع: زندگی آنلاین