



### مصرف جوانه ها، نقش مؤثری در حفظ و سلامت پوست دارد

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گفت و گو با پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: جوانه‌ها به طور کلی، در گروه سبزیجات قرار دارند اما ترکیبات بسیار بهتر و بیشتری نسبت به این گروه دارند و معمول‌ترین جوانه‌ها جوانه گندم، عدس و ماش است.

سلامت نیوز : کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در گفت و گو با پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: جوانه‌ها به طور کلی، در گروه سبزیجات قرار دارند اما ترکیبات بسیار بهتر و بیشتری نسبت به این گروه دارند و معمول‌ترین جوانه‌ها جوانه گندم، عدس و ماش است.

سعیده معانی افزود: در روند جوانه زدن، میزان ویتامین‌ها و پروتئین‌ها افزایش پیدا کرده و میزان انرژی و کربوهیدرات موجود در آنها کاهش می‌یابد، که این نکته می‌تواند برای کسانی که به کاهش وزن فکر می‌کنند مفید باشد. وی تصریح کرد: در فرآیند جوانه زنی این محصولات تغییرات بسیار و در عین حال مفید بر روی دانه‌ها صورت می‌گیرد که موجب غنی‌تر شدن مواد مغذی موجود در آن می‌شود که حاوی ترکیباتی از قبیل ویتامین‌های B6 و B12، ویتامین C، ویتامین E و نیز مواد معدنی است و ویتامین B12 معمولاً در گیاهان دیده نمی‌شود، اما به دلیل تغییرات در جوانه زدن این ویتامین در جوانه‌ها موجود است.

این کارشناس تغذیه ادامه داد: ویتامین E موجود در جوانه‌ها، نقش مؤثری در حفظ و سلامت پوست و پیشگیری یا کندی روند پیری سلول‌ها دارد و همچنین ویتامین C بسته به نوع جوانه متفاوت بوده اما نسبت به میزان آن در دانه افزایش می‌یابد. معانی خاطرنشان کرد: جوانه‌ها حاوی مواد معدنی مانند سلنیوم است که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان بسیار مهم، نقش پیشگیری‌کننده از ابتلا به سرطان‌ها دارد و منیزیم موجود در جوانه‌ها می‌تواند در کارکرد صحیح عضلات، موثر باشد. وی بیان کرد: در جوانه زدن، میزان آنزیم‌های موجود افزایش می‌یابد که این امر موجب راحت‌تر شدن هضم جوانه‌ها می‌شود و جوانه عدس، حاوی تمامی اسیدهای آمینه ضروری بوده که این نوع اسیدهای آمینه موجب رشد بهتر به خصوص در کودکان و اطفال می‌شود، در عین حال اسیدهای چرب ضروری در جوانه عدس وجود دارد که موجب رشد سلول‌های مغزی شده و این جوانه میزان فیبر محلول قابل توجهی وجود دارد که منجر به کاهش کلسترول، کاهش فشارخون و یا قندخون می‌شود.