

«جو» دوست خارج از تصور قلب

تحقیقات اخیر محققان نشان می دهد که ترکیبات موجود در جو، نقش بسیار مهمی در سلامت قلب و عروق دارد.



تحقیقات اخیر محققان نشان می دهد که ترکیبات موجود در جو، نقش بسیار مهمی در سلامت قلب و عروق دارد. 11 دانشمند برجسته از سراسر جهان درباره آخرین یافته ها در ترکیبات جو در یک جلسه علمی تحت عنوان خواص فیزیکی، شیمیایی و کارکرد زیستی جو به گفتگو پرداختند.

تا کنون تحقیقات زیادی در مورد خواص این ماده غذایی ارزشمند انجام گرفته است ولی تحقیقات اخیر نشان می دهد که خواص درمانی این ماده خارج از حد تصور است.

این ماده غذایی دارای ترکیباتی به نام AVE مخفف (phenolic avenanthramide) است که خواص آنتی اکسیدان، ضد التهاب، ضد خارش و ضد سرطان دارد و نقش مهمی را در محافظت از قلب ایفا می کند. ادامه تحقیقات نشان می دهد که این ترکیبات در جوی دو سر بیشتر است.

این ماده غذایی سرشار از فیبر است و فیبر این ماده غذایی که به صورت محلول در آن قرار دارد بتا گلوکان نام دارد و کلسترول و تری گلیسرید را کاهش می دهد.

همچنین ترکیبات موجود در جو باعث می شود که از چسبیدن سلول های خونی به دیواره شریان ها و ایجاد رسوب و سکنه قلبی جلوگیری شود.

برخی از خواص این ماده غذایی عبارتند از :

جو به افراد سیگاری کمک می کند تا اعتیاد خود را ترک کنند.

در جو ترکیباتی وجود دارد که باعث آرامش سیستم اعصاب شده و میل به نیکوتین را کاهش می دهد.

- دارای خاصیت ضد التهاب است.

تحقیقات نشان می دهد که استفاده از این ماده بر روی پوست باعث می شود که بسیاری از بیماری ها و حساسیت های پوستی از جمله پسوریازیس و اگزما درمان شود.

پزشکان به افرادی که از انواع بیماری های پوستی رنج می برند توصیه می کنند که جو را به صورت خیس کرده درون جوراب زنانه ساق بلند قرار دهند و درون وان حمام بیاندازند و بیست دقیقه در وان استراحت کنند.

- با انواع عفونت مقابله می کند.

از بین تمام غلات، جو حاوی بیشترین مقدار پروتئین است. این پروتئین به رشد و ترمیم بدن و تقویت سیستم ایمنی کمک می کند.

- خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهد.

این ماده غذایی باعث جذب قند از روده شده و نیاز به مقادیر بالای انسولین را کاهش می دهد.

- جو خاصیت ضد افسردگی دارد

جو حاوی مقادیر بالای ویتامین B6 است که باعث ترشح ماده شیمیایی سروتونین در مغز می شود که سرچشمه احساس شادی و آرامش است.

- جو از بروز چاقی مفرط کودکان جلوگیری می کند

تحقیقات محققان دانشگاه آکسفورد نشان می دهد که احتمال بروز چاقی در کودکانی که در وعده صبحانه خود از جو به همراه شیر استفاده می کنند، پنجاه درصد کمتر است.

- از بروز یبوست جلوگیری می کند

خوردن جو باعث می شود که محیطی مناسب برای باکتری های مفید روده در جهت تخمیر غذا محیا شود و میزان باکتری های مخرب کاهش پیدا کند.

- جو از بروز پوکی استخوان جلوگیری می کند و برای زنان باردار مفید است

این ماده غذایی سرشار از اسید فولیک است و خطر سقط جنین را کاهش می دهد.

- هورمون های جنسی را تنظیم می کند
- طول عمر را افزایش می دهد
- فشار خون را کاهش می دهد
- منبع غنی منگنز است
- خواص ضد مسمومیت دارد (ایرنا)