

## جوانه ها مولتی ویتامین های طبیعی

آیا این درست است که می گویند جوانه از خود دانه غنی تر است؟ آیا جوانه ها از نظر ارزش تغذیه ای بر یکدیگر برتری دارد؟ مزیت اصلی هر جوانه در چیست؟



آیا این درست است که می گویند جوانه از خود دانه غنی تر است؟ آیا جوانه ها از نظر ارزش تغذیه ای بر یکدیگر برتری دارد؟ مزیت اصلی هر جوانه در چیست؟ پودر جوانه در مقایسه با جوانه تازه مزیتی هم دارد؟ آیا جوانه ها سهمی در تغذیه کودکان یا سالمندان دارد؟

دانه جوانه زده غنی تر است

اما چرا می گوئیم غلات یا حبوبات جوانه زده مفیدتر است؟ طی جوانه زدن، نشاسته، پروتئین و چربی های موجود در دانه به واحدهای کوچک تری تجزیه می شود و قابلیت هضم و جذب بهتری پیدا می کند.

در این فرآیند میزان ویتامین و املاح معدنی دانه همچون کلسیم، فسفر، منیزیم، ویتامین های گروه B و پروتئین آن دو تا سه برابر و حتی بیشتر افزایش می یابد، اما از کالری و کربوهیدرات آن دو برابر کاسته می شود. البته لازم است بدانید کاهش کالری به معنای حذف کالری نیست.

اگر در صد گرم گندم 400 کالری انرژی نهفته باشد در همین میزان جوانه آن 200 کالری انرژی وجود دارد و مصرف یک فنجان جوانه می تواند تامین کننده بخش عمده ای از نیاز روزانه بدن ما باشد.

هر جوانه 1000 مزیت دارد

جوانه گندم: ارزش غذایی چهار قاشق غذاخوری جوانه گندم معادل یک کف دست نان است. این جوانه نسبت به دانه آن سه تا 12 برابر ویتامین B و سه برابر ویتامین E دارد و به واسطه سلنیوم، منیزیم و ویتامین E رادیکال های آزاد مضر بدن را حذف می کند و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش فعالیت های مغزی و غدد جنسی می شود. سمنو، سوهان و حلیم به شرطی که با جوانه گندم تهیه شده باشد تا حدودی خواص این جوانه را دارد.

جوانه ماش: خاصیت بارز این جوانه برطرف کردن خستگی و رخوت است. باعث ازدیاد شیر مادران شده و ادرار آور خوبی است. سموم بدن را دفع کرده و صفرابر است. این جوانه به دلیل خاصیت غذایی بالا، فرد گرسنه را زود سیر می کند. میزان اسید فولیک و پتاسیم آن بسیار بالاست و مصرف آن برای پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی و پرفشاری خون توصیه می شود، اما کسانی که اسیداوریک یا نقرس دارند باید در مصرف آن محتاط باشند.

جوانه شبدر: کلسیم فراوانی داشته و کم کالری است. باعث تنظیم هورمون های بدن می شود، برای آرامش اعصاب مفید است، گرگرفتگی و بدخلقی ناشی از علائم یائسگی را بهبود بخشیده و تصفیه کننده خون و تقویت کننده کبد است.

جوانه یونجه: به دلیل دارا بودن منگنز و کروم در ساخت انسولین طبیعی بدن نقش مهمی داشته و عرب ها آن را سلطان جوانه ها می نامند. جوانه یونجه به جهت داشتن ساپونین موجب کاهش کلسترول بد خون شده و از سختی و رسوب عروق می کاهد. کلسیم بالای آن برای استخوان سازی کودکان در حال رشد مفید است و دو برابر اسفناج آهن دارد. به یاد داشته باشید که این جوانه تا حدودی نفاخ و ملین است.

جوانه عدس: شستشودهنده کلیه ها و افزایش دهنده انرژی است و به دلیل پروتئین زیاد، خاصیت سیرکنندگی بالایی دارد. بد نیست بدانید جوانه عدس قرمز در مقایسه با انواع دیگر آن آهن و کلسیم بیشتری دارد.

جوانه نخود: پروتئین زیادی دارد و سرشار از فسفر و کلسیم است و میزان مواد معدنی آن پنج برابر دانه نخود است.

جوانه ها در تغذیه سالمندان چه نقشی دارد؟

گاهی سالمندان به دلیل احساس تنهایی بی اشتها می شوند. در واقع تنهایی عاملی است که سالمند علاقه ای برای تهیه و طبخ غذا برای خود نداشته باشد. البته گاهی تاثیر برخی داروها یا افزایش سن هم سبب کم شدن اشتها به غذا می شود.

گاهی هم برخی سالمندان به دلیل پرهیز غذایی مجبور به استفاده از خوردنی های کم چرب و کم شیرین با حداقل نمک هستند و همین عامل موجب بی مزه یا بدمزه شدن غذای آنان می شود. بر این اساس برای آن که سالمندان دچار سوءتغذیه نشوند، باید از مواد غذایی مقوی و مغذی استفاده کنند و بهترین توصیه به آنان اضافه کردن جوانه گندم، ماش، عدس یا پودر آن به غذاهایشان است.

جوانه ها با وجود حجم کم ، اشتهاآور خوبی بوده و انرژی و پروتئین از دست رفته را جبران می کند. بسیاری از پزشکان مصرف جوانه ها را برای کاهش تورم، افسردگی و حتی استرس و بسیاری از مشکلات کبدی به سالمندان توصیه می کنند.

#### ردپای جوانه ها در غذای مکمل کودک

اما بیشترین سوالی که خانواده ها از متخصصان و کارشناسان علوم غذایی می پرسند این است که آیا می توان در غذای مکمل کودک از جوانه ها استفاده کرد؟ در منابع جدید علمی در مورد استفاده از جوانه ها بخصوص جوانه گندم در رژیم غذایی کودک اختلاف نظر فراوان وجود دارد. ولی آنچه مورد تأیید استادان انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر است، استفاده از گندم و فرآورده های آن به بعد از پایان هشت ماهگی کودک موکول شده است.

توصیه می شود برای بچه های بین دو تا پنج سال جوانه گندم را به ماست اضافه کنید. اگر هم کودک بالای پنج سال دارد، جوانه ها را به سالاد او بیفزایید. بهتر است جوانه عدس و ماش به سبب هضم آسان تر و مقوی و مغذی تر بودن در سوپ، آش یا در پوره و فرنی کودک استفاده شود. مصرف جوانه همراه با سالاد یا ساندویچ خانگی، میان وعده ای مناسب برای تمام افراد بخصوص دانش آموزان است.