

جوانه گندم فشارخون را کاهش می‌دهد

مرتضی صفوی ، متخصص تغذیه گفت: جوانه گندم به دلیل داشتن پتاسیم و منیزیم بالا باعث کاهش فشارخون بالا می‌شود...



مرتضی صفوی ، متخصص تغذیه گفت: جوانه گندم به دلیل داشتن پتاسیم و منیزیم بالا باعث کاهش فشارخون بالا می‌شود. این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس ، افزود: جوانه گندم حاوی ویتامین‌های ب 6، A ، ب 12، اسید فولیک و املاح کلسیم ، فسفر ، روی ، منیزیم و سلنیوم است. وی گفت: مصرف جوانه گندم در درمان ریزش مو، رفع شوره سر، رفع انواع جوش صورت و ناراحتی پوستی مؤثر است. همچنین کسانی که از بیوست ، خستگی و بی‌حالی رنج می‌برند، از جوانه گندم استفاده کنند. این متخصص تغذیه افزود: جوانه گندم به دلیل داشتن پتاسیم و منیزیم بالا باعث کاهش فشارخون می‌شود و با مصرف جوانه گندم ویتامین B بدن تأمین می‌شود. صفوی گفت: جوانه گندم حاوی «رویی« زیاد است که در بزرگسالان سبب ترمیم زخم‌ها می‌شود و برای کسانی که بیماری‌های عفونی دارد، مفید است و سبب بهبود زخم‌ها، درمان و جلوگیری از آکنه می‌شود و همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. وی اضافه کرد: «رویی« در درمان بی‌اشتهایی عصبی و رماتیسم‌های مفصلی مفید است. این ماده از طریق غذا 20 تا 40 درصد جذب می‌شود و سبزی‌ها می‌توانند به دلیل فیبری که دارند در جذب «رویی« مشکل‌ساز شوند.