

## خواص جنین گندم



جنین گندم بخش بسیار کوچکی از دانه گندم است که حامل اطلاعات ژنتیکی برای رشد دانه است و سرشار از پروتئین، چربی، املاح معدنی و موادمعدنی و طبیعی مفید برای رشد و نمو بدن است.

همشهری آنلاین: جنین گندم بخش بسیار کوچکی از دانه گندم است که حامل اطلاعات ژنتیکی برای رشد دانه است و سرشار از پروتئین، چربی، املاح معدنی و موادمعدنی و طبیعی مفید برای رشد و نمو بدن است.

به گزارش تسنیم، جنین گندم حاوی اسیدهای چرب ضروری از جمله امگا ۳ و امگا ۶ است و بهترین منبع ویتامین E محسوب می‌شود. اسیدهای چرب ضروری و ویتامین E موجود در جنین گندم برای کاهش فشار و چربی خون و برای عملکرد صحیح دستگاه عصبی مهم به‌شمار می‌آید.

جنین گندم در فروشگاه‌های غذای سالم، عطاری‌ها و برخی از درمانگاه‌های طب سنتی قابل خریداری است.

روزی یک قاشق غذاخوری جنین گندم نیاز روزانه بدن را این ویتامین‌ها تامین می‌کند. جنین گندم حاوی تمامی ویتامین‌های گروه B از جمله تیامین (B1)، ریبوفلاوین (B2)، نیاسین (B6)، فولات و پانتوتنیک اسید است.

جنین گندم منبع باورنکردی از املاح است. حاوی 16 ماده معدنی مورد نیاز بدن که حاوی 10 ماده معدنی عمده و ریز مغذی است.

100 گرم جنین گندم حاوی 30 گرم پروتئین، و 10 گرم چربی گیاهی است. و برای رشد و مو کودکان و نوجوانان، برای پیشگیری و درمان یبوست، چربی خون و برای ورزشکاران و زنان در طی دوران بارداری بسیار ارزشمند است.

جنین گندم برای تقویت عمومی، درمان خارش، خشکی و التهابات پوستی، آگزما، دیابت، یبوست، اختلالات و التهابات رشته‌های عصبی مفید است.