



### خواص جوانه عدس؛ از افزایش یادگیری تا کمک به درمان ناباروری

متخصص تغذیه با اشاره به اینکه مصرف جوانه‌ها به دلیل وجود ویتامین E برای درمان ناباروری و پیشگیری از بیماری‌های قلبی، عروقی و سرطان موثر است، گفت: مصرف جوانه عدس، توان یادگیری دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد.

متخصص تغذیه با اشاره به اینکه مصرف جوانه‌ها به دلیل وجود ویتامین E برای درمان ناباروری و پیشگیری از بیماری‌های قلبی، عروقی و سرطان موثر است، گفت: مصرف جوانه عدس، توان یادگیری دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، مرتضی صفوی در رابطه با خواص درمانی جوانه‌های گندم، ماش و عدس و یونجه، اظهار داشت: در شرایط عادی کربوهیدرات‌ها دارای کالری زیاد بوده ولی جوانه‌ها با وجود اینکه در گروه غذایی کربوهیدرات‌ها قرار می‌گیرد ولی کالری کمی داشته و برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند مصرف جوانه‌ها توصیه می‌شود.

وی افزود: جوانه‌ها دارای انواع ویتامین همچون ویتامین B12 بوده و برای کم‌خونی حاد مصرف جوانه بسیار موثر است. این متخصص تغذیه ادامه داد: جوانه‌های گندم، عدس، ماش و یونجه سرشار از ویتامین و پروتئین بوده ولی کالری کمی دارند همچنین ویتامین C و E در آنها به وفور یافت می‌شود.

صفوی بیان داشت: مصرف جوانه‌ها به دلیل اینکه حاوی ویتامین E است برای درمان ناباروری و پیشگیری از بیماری‌های قلبی، عروقی و سرطان موثر است، همچنین کسانی که پوست آنها در زمستان خشک می‌شود، می‌توانند از نرم‌کننده‌های حاوی ویتامین E که از جوانه‌ها ساخته شده استفاده کنند.

وی تاکید کرد: مصرف جوانه‌ها برای حفظ سلامت پوست به ویژه در دوران سالمندی توصیه می‌شود و از آنجا که هضم راحتی داشته سالمندان می‌توانند آن را با ماست و سالاد مصرف کرده و از مواد غنی و ویتامین‌های آن بهره‌مند شوند.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه جوانه‌ها دارای سلنیوم و منیزیم هستند، گفت: سلنیوم در پیشگیری از سرطان موثر بوده و منیزیم نیز برای کسانی که دچار گرفتگی عضلات بدن می‌شوند، مناسب است.

صفوی ادامه داد: جوانه عدس حاوی تمام اسیدآمینها است و برای کودکان توصیه می‌شود، همچنین جوانه ماش در چین غذای اصلی بوده و به طور کلی مصرف جوانه‌ها به ویژه جوانه گندم در رشد سلول‌های مغزی بسیار موثر است و کودکان و دانش‌آموزان جهت افزایش یادگیری بهتر است استفاده از جوانه عدس را در برنامه غذایی خود داشته باشند.