

خواص جو برای سلامتی

با فواید جو آشنا شوید؛



اگر از بیماری‌هایی همچون آسم، آرتروز، ورم مفاصل، ناتوانی جنسی، مشکلات پوستی، کم‌خونی، چاقی، یبوست، دیابت، پرفشاری خون، مشکلات کلیوی یا بیماری‌های قلبی رنج می‌برید، شاید زمان آن فرا رسیده باشد تا در مورد خواص جو برای سلامتی اطلاعات بیشتری کسب کنید. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که مصرف جوی سبوس‌دار می‌تواند سطح قند خون را تا حد زیادی تنظیم کند. مزایای جو برای سلامتی عمدتاً مربوط به هشت آمینواسید ضروری است که در آن وجود دارد. این موضوع بدین معناست که جو می‌تواند یک پروتئین کامل در رژیم غذایی افراد باشد. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که در سال‌های اخیر رژیم غذایی ما حاوی مواد مغذی مهم نبوده است. یکی از مهم‌ترین مواردی که اغلب نادیده گرفته می‌شود فیبر است. جو یک منبع عالی برای فیبرهای محلول و نامحلول است و همین امر شما را مطمئن می‌سازد که جو سرشار از مزایای زیاد برای سلامتی بدن است. قبل از اینکه سراغ مزایای جو برویم

باید بدانید که این ماده را می‌توان به صورت‌های مختلفی همچون سوپ، سالاد و حتی در مرغ مورد استفاده قرار داد.

خواص جو برای سلامتی:

مصرف جو روده و دستگاه گوارش را سالم نگه می‌دارد: همانطور که قبلاً نیز گفتیم، جو سرشار از فیبر است و می‌تواند بدن شما را از سموم پاکسازی کند. این ماده منبع غنی از فیبر است و می‌تواند به عنوان منبع سوختی برای باکتری‌های خوب موجود در روده عمل کند. این باکتری‌ها به تخمیر شدن محتوای فیبر در بدن کمک می‌کند. در نتیجه اسید بوتیریک تشکیل می‌شود که سوخت اصلی و اولیه برای سلول‌های روده است. جو همچنین برای سالم نگه داشتن سلامت کلی روده بسیار موثر است. با وجود سلامت کلی روده، جو به کاهش زمان اجابت مزاج کمک خواهد کرد و همین امر شکم شما را تمیز می‌کند. این ماده می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و بواسیر را کاهش دهد.

از بروز سنگ کیسه صفرا جلوگیری می‌کند:

جو می‌تواند به خانم‌ها در پیشگیری از توسعه سنگ کیسه صفرا کمک فراوانی بکند. از آنجایی که این ماده سرشار از فیبر نامحلول است می‌تواند به کاهش ترشح اسید صفراوی کمک کند و همین امر موجب افزایش حساسیت به انسولین و کاهش سطح تری گلیسیرید خواهد شد. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد زنانی که از جو و محتوای فیبری آن بهره مند شده اند ۱۷ درصد نسبت به سایر افراد خطر ابتلا به سنگ کیسه صفراوی کمتری دارند.

از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند:

فسفر و مس موجود در جو می‌تواند سلامت کلی استخوان‌ها را تضمین نماید. محتوای فسفر در جو در درمان و نگهداری از استخوان و دندان‌ها موثر خواهد بود. اگر به بیماری پوکی استخوان مبتلا هستید، این ماده می‌تواند به عنوان یک درمان طبیعی محسوب شود. آب جو نیز ۱۱ برابر بیشتر از شیر کلسیم دارد. کلسیم یکی از عناصر ضروری برای محافظت از استخوان‌هاست. منگنز موجود در آن به همراه ویتامین B

کار می‌کند و می‌تواند سلامت روده را تضمین نماید. بدن ما برای محافظت طبیعی از استخوان‌ها به منگنز نیاز دارد.

از سیستم ایمنی بدن محافظت می‌کند:

ویتامین C موجود در جو دوبرابر بیشتر از پرتغال است. این ویتامین می‌تواند به قوی شدن سیستم ایمنی و کاهش خطر ابتلا به آنفلونزا مفید باشد. آهن موجود در آن می‌تواند حجم خون را بهبود ببخشد و از بروز کم‌خونی و خستگی جلوگیری نماید. این ماده به عملکرد مناسب کلیه کمک می‌کند و در توسعه سلول‌ها ضروری است. علاوه بر این، جو حاوی مس است که در تشکیل هموگلوبین و گلبول‌های قرمز خون دخیل است.

سطح کلسترول خون را کنترل می‌کند:

فیبر نامحلولی که در فیبر وجود دارد می‌تواند به کنترل سطح کلسترول خون کمک کند. جو حاوی فیبرهای محلول و نامحلول است و به خاطر خواص کم کلسترول و کم چربی‌اش توصیه می‌شود.

دیابت را کنترل می‌کند:

جو می‌تواند دیابت نوع ۲ را کنترل کند. با اینحال ما می‌توانیم با کاهش وزن و انجام فعالیت‌های ورزشی و استفاده از رژیم غذایی مناسب از بروز دیابت جلوگیری کنیم. بنابراین غذاهایی که حاوی فیبر بالایی هستند باید در رژیم غذایی افراد دیابتی قرار گیرند. جو نیز به خاطر محتوای فیبر بالایش برای این بیماران عالی است. دانه جو حاوی ویتامین‌های ضروری و مواد معدنی است و می‌تواند جذب گلوکز را کندتر کند. مطالعات انجام شده در سال ۲۰۰۶ نشان می‌دهد که مصرف جو در افرادی با مقاومت به انسولین، می‌تواند سطح گلوکز را کاهش دهد.

از بیماری‌های قلبی و سرطان پیشگیری می‌کند:

جو حاوی انواع متعددی از مواد مغذی گیاهی همچون لیگنان است که در بدن به لیگنان پستانداران تبدیل می‌شود. یکی از این لیگنان‌ها آنترولاکتون نام دارد که به پیشگیری از سرطان و سایر سرطان‌های هورمونی و نیز بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

از بروز آسم جلوگیری می‌کند:

قبل از اینکه به فکر خرید جو بیفتید، انواع آن را مد نظر داشته باشید. انواع مختلفی جو وجود دارد که دارای ارزش‌های تغذیه‌ای متفاوتی هستند. جوی کامل (سبوس دار) دارای بیشترین ارزش تغذیه‌ای است و می‌تواند برای افراد بسیار مفید باشد.

PERFECT INFORMATION