

# خواص جو برای سلامتی

اگر از بیماری‌هایی همچون آسم، آرتروز، ورم مفاصل، ناتوانی جنسی، مشکلات پوستی، کم خونی، 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 سبوس** دار می‌تواند سطح قند خون را تا حد زیادی تنظیم کند. مزایای جو برای سلامتی **عمدتا** 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 مهم ترین 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:

### مصرف جو روده و دستگاه گوارش را سالم نگه می‌دارد:

**همانطور** که قبلا 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 می‌کنند. 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 کم خونی 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 □.

## □ الاستیسیته پوست را نگه می‌دارد □:

□ جو منبع بسیار خوبی از □ سلنیم □ است که همین امر باعث می‌شود در نگهداری کشسانی پوست □ به بدن کمک کند. همچنین این ماده از آسیب رادیکال‌های آزاد و شل شدن پوست جلوگیری □ می‌کند. علاوه بر این، می‌تواند قلب، پانکراس و عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهتر کند. کمبود □ سلنیوم می‌تواند به سرطان پوست، روده، پروستات، کبد، شکم و سینه منجر شود □.

## □ 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 □.

## □ در برابر آترواسکلروز از بدن محافظت می‌کند □:

□ آترواسکلروز شرایطی است که در آن دیواره شریان‌ها □ ضخیم‌تر می‌شود. این فرایند معمولاً به خاطر رسوب موادی همچون کلسترول رخ می‌دهد. جو □ سرشار از نیاسین است که از افزایش سطح کلسترول خون جلوگیری می‌کند و خطر ابتلا به □ بیماری‌های قلبی- عروقی را کاهش می‌دهد. زنان یائسه ای که فشار خون بالا، کلسترول زیاد یا □ بیماری‌های قلبی- عروقی دارند بهتر است ۶ بار در هفته جو مصرف کنند □.

## □ از بروز آسم جلوگیری می‌کند □:

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

## ارزش غذایی جو:

- ۳۲۶ کالری
- ۵ گرم از پروتئین
- ۲ گرم چربی
- ۰ گرم کلسترول
- ۶۸ گرم کربوهیدرات
- ۱۶ گرم فیبر غذایی

## مواد معدنی موجود در جو بر اساس نیاز روزانه:

- ۳ درصد از کلسیم
- ۱۸ درصد از آهن
- ۴۰ درصد از تیامین
- ۱۵ درصد از ریبوفلاوین
- ۲۱ درصد از نیاسین
- ۱۵ درصد از ویتامین B6
- ۵ درصد از فولات

- ۳۰ درصد از منیزیم
- ۲۵ درصد از فسفر
- ۱۲ درصد از پتاسیم
- ۱۷ درصد از روی
- ۲۳ درصد از مس
- ۵۰ درصد از سلنیوم
- ۹۰ درصد از منگنز

## انواع جو:

چمن جو نهال گیاه جو است. این چمن معمولا تقریبا ۲۰۰ روز بعد از کشت برداشت میشود. افراد، جو را در این شکل مصرف میکنند زیرا برگهای جوان آن غنی از ویتامین، مواد معدنی، آنتی اکسیدانها و اسیدهای آمینه است. اگرچه دانه‌های جو فیبر بیشتری در خود دارد اما چمن آن کلروفیل بیشتری دارد و میتواند سم زدای بهتری باشد.

## جوی پوست کنده:

معمولا این جو را بعد از خارج کردن پوست غیر قابل مصرف و پوسته بیرونی آن می‌خورند. زمانی که پوسته بیرونی برداشته شد، با عنوان جوی پوست کنده شناخته میشود. جوی پوست کنده منبع غنی از مواد مغذی است. زمانی که برای مصرف روزانه و منظم در نظر گرفته میشود باید به صورت طولانی مدت خیس گردد. با اینحال صرف زمان برای مصرف این جو بسیار ارزشمند است.

## جوی نیم کوب:

این جو را میتوان در خواربارفروشیها پیدا کرد. استفاده از آن در وعده غذایی صبحانه توصیه میشود. دستورهای غذایی زیادی در مورد جوی نیم کوب در سرتاسر جهان وجود دارد. این جو در اصل جوی پوست کنده است که پردازش شده است و سبوس آن برداشته شده است.

## پودر سبز جو:

این ماده همچنین به خاطر مزایای پزشکی آن بسیار مشهور است. این ماده در واقع پودری است که از چمن جو به دست می‌آید و گاهی اوقات با مواد معدنی و ویتامینهای دیگر ترکیب میشود. امروزه بیشتر شرکتهای پودر جویی را به فروش می‌رسانند که از چمن جوی خالص به دست

می‌آید. علاوه بر این، شما می‌توانید آن را به عنوان آب جوی مصرف کنید.

## آرد جوی:

آرد جوی اغلب به عنوان یک جایگزین برای آرد گندم در نظر گرفته می‌شود. آردی که از جوی کامل به دست می‌آید بسیار غنی تر از آردی است که از جوی نیم کوب حاصل می‌شود. این آرد معمولاً از سا بیدن جوی کامل به دست می‌آید و حاوی گلوتن است.

## آب جوی:

زمانی که کلیه‌های شما نیاز به استراحت دارد این ماده بسیار مفید خواهد بود. افرادی که از بیماری‌های کلیوی و مثانه رنج می‌برند، مصرف آن می‌تواند مفید باشد.

جوی به عنوان یک محصول تجاری در سرتاسر جهان وجود دارد. شما باید اشکال مختلف آن را بشناسید و بهترین گزینه را برای خود انتخاب کنید. هر کدام از این اشکال دارای کاربردهای متفاوتی هستند. جوی را می‌تواند به صورت فله‌ای یا بسته بندی خریداری کرد. اگر جوی را به صورت بسته بندی خریداری می‌کنید مطمئن شوید که به درستی از آن استفاده می‌کنید. وجود رطوبت بسیار اندک نیز می‌تواند آن را خراب کند. جوی را در یک ظرف تمیز و عاری از رطوبت نگه دارید. در طول تابستان بهتر است جوی را در یخچال نگه دارید.