خواص غذایی جوانه ها

خواص تغذیه‌ای جوانه ها نسبت به نوع جوانه متغیر است. جوانه‌ها، غنی‌ترین منبع آمینواسیدها (اجزاء تشکیل دهنده پروتئین)، ویتامین‌ها و مواد معدنی محسوب شده و همچنین دارای فیبر خوبی نیز هستند. آن‌ها حاوی انواع ویتامین‌های A, B, C, D, E, k، اسید فولیک و نیز منبع عالی از آهن، پتاسیم، کلسیم، فسفر، منیزیم و روی هستند. جوانه لوبیا حاوی ویتامین‌های A , B , C و E و همچنین کلسیم و آهن است. جوانه عدس دارای هشت اسیدآمینه ضروری مورد نیاز بدن وویتامین‌های C، B2، A، اسیدفولیک و همچنین مواد معدنی مانند کلسیم، مس، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سلنیوم، سدیم، گوگرد و اسیدهای چربی مانند اسید لینولئیک و اسید اولئیک است. میزان فیبر محلول در جوانه عدس در مقایسه با دانه عدس به میزان زیادی افزایش می یابد. فیبر محلول در آب موجود در جوانه عدس به کاهش کلسترول، فشار خون، قند خون و تنظیم میزان انسولین خون کمک می کند. جوانه نخود پروتئین زیادی داشته و در مقایسه با دانه آن نرم تر و قابل هضم تر است. بسیار انرژی زا بوده و سرشار از فسفر، کلسیم، آهن و ویتامین های گروه B و E است و میزان مواد معدنی آن ۵ برابر دانه نخود است. جوانه ماش سموم بدن را دفع می کند، سرشار از ویتامین C بوده و به جذب آهن مواد غذایی کمک می کند. خاصیت بارز جوانه ماش برطرف کردن خستگی است. جوانه ماش باعث ازدیاد شیر مادران شده، ادرارآور است و سموم بدن را دفع می کند. جوانه گندم سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی ضروری برای بدن مانند ویتامین‌های A، B1 و E است. ویتامین A موجود در جوانه گندم باعث تقویت سیستم بینایی و شادابی پوست می‌شود. ویتامین B1 موجود در جوانه گندم نیز برای تعادل سیستم عصبی ضروری است. جوانه گندم حاوی ویتامین E نیز هست که از آنتی‌اکسیدان‌های مهم بدن به حساب می‌آید. جوانه یونجه حاوی ویتامین‌های A , B , C و K است. همچنین دارای فیتواستروژن و آنتی‌اکسیدان هم می‌باشد. جوانه شبدر، التیام دهنده علائم یائسگی بوده ،ویتامین های A،C و آهن و کلسیم فراوانی داشته و کم کالری است و باعث تنظیم هورمون های بدن می شود، برای آرامش اعصاب مفید است، گرگرفتگی و بدخلقی ناشی از علائم یائسگی را بهبود بخشیده و تصفیه کننده خون و تقویت کننده کبد است و از پرفشاری خون می کاهد.مصرف جوانه ها به طور کل برای افراد مختلف مناسب است.برای کودکان استفاده از جوانه غلات مثل گندم بیشتر توصیه می شود. برای سالمندان به دلیل فیبر بالایی که جوانه ها دارد هر نوع آن مناسب است به شرط آنکه به خصوص جوانه غلات وحبوبات کمی پخته شود تا هضم آن آسانتر شود.برای مادان باردار وشیرده نیز توصیه به مصرف جوانه های تهیه شده از غلات و تخم سبزیجات می شود که علاوه برهضم وجذب آسانتر ،امکان نفخ نیز اصلا وجود ندارد.

تهیه و نگهداری انواع جوانه ها

ابتدا دانه ها را یک شب در آب خیس کرده و آنرا در جای نیمه گرمی بگذارید البته بعضی دانه ها نیاز به خیس کردن ندارند

بعد از خیساندن و آبکش کردن آنها را با ملایمت آبکشی کنید بگذارید تا آبش خوب جدا شود تا جوانه نپوسد. جوانه ها را در شیشه و یا سینی کوچک بریزید و پارچه مرطوب روی ان بکشید و هر صبح و شب عمل شستن - به آرامی- و آبکش کردن را تکرار نمایید. در تابستان گاهی لازم است عمل شستن را تا سه بار در شبانه روز تکرار نمایید. ظرف را در محلی تاریک و نسبتاً گرم نگهداری کنید. همیشه باید اندکی آب در ته ظرف دانه ها موجود باشد. بستگی به نوع دانه، بین ۳ تا ۵ روز و گاهی بیشتر جوانه آماده است سپس آنها را پشت پنجره و رو به آفتاب بگذارید و مرطوب نگه دارید تا اندکی بیشتر رشد کند. آبکش کردن جوانه ها را فراموش نکنید. بعد از ۱ تا ۲ روز ماندن در جلوی نور خورشید **جوانه** آماده مصرف است. آن را بار دیگر به آرامی آبکش و تمیز کنید و در ظرفی در بسته در یخچال نگه دارید و به تدریج مصرف نمایید. جوانه عمری بین ۲ تا ۶ روز در یخچال دارد. وقتی جوانه تغییر رنگ می‌دهد و لزج می‌شود بو و طعم آن تغییر پیدا می‌کند و این‌ها نشانه‌هایی از فساد هستند. جوانه ها را می توانید از فروشگاههایی که مطمئن هستید مسائل بهداشتی را رعایت می کنند و جوانه را در یخچال نگهداری می کنند خریداری کنید.

طریقه مصرف:

مصرف خام آنها همراه با سایر سبزیجات در ماست ، سالاد یا ساندویچ ها توصیه می شود چرا که حاوی ویتامینهای محلول در آب هستند که با پخت مقدارشان کم می شود .برخی از جوانه ها مثل جوانه لوبیا ،نخود ،نخود فرنگی و سویا باید به صورت پخته مصرف شوند چون حاوی آنزیم هایی هستند که مانع هضم وجذب پروتئین در بدن گردیده ومی توانند منجر به بروز ناراحتی های گوارشی گردند.برای استفاده جوانه در غذا ها یی مثل پلوها بهتر است جوانه را هنگام دم کردن برنج به غذا اضافه کرد ،در تهیه املت ،کوکو،خورش ،خوراک ،سوپ یا آش هم بهترین روش پخت اضافه کردن جوانه در ۱۰ دقیقه انتهای پخت غذاست تا ارزشهای تغذیه ای آن تا حد زیادی حفظ شود.