

خواص جوانه های خوراکی:



جوانه ها، دانه های گیاهان خوراکی هستند که بدون خاک جوانه می زنند و برای خوردن آماده می شوند. کارشناسان تغذیه می گویند جوانه ها، غنی ترین منبع آمینو اسیدها (برای پروتئین)، ویتامین ها و مواد معدنی محسوب شده همچنین به دلیل فیبر کافی آنها را به عنوان میان وعده پیشنهاد می کنند. در جوانه عدس و ماش دو ماده وجود دارد که وقتی وارد بدن می شود، سلول های سرطانی را به تدریج از بین می برد. جوانه سویا از لحاظ ارزش غذایی با گوشت رقابت می کند و ضررهای گوشت را نیز ندارد همچنین از لحاظ وجود ویتامین C، رقیب گوجه فرنگی است. جوانه ها با ویتامین و آمینو اسیدهای شان شما را از سرما خوردگی و چاقی نجات می دهند و به هضم غذای شما بیشترین کمک می کنند. با آنها سالاد درست کنید و در تهیه سوپها یا پوره سبزیجاتان از آنها استفاده کنید. راه ساده تر آن است که آنها را داخل یک پیاله بریزید و با کمی چاشنی میل کنید.

● جوانه گندم

این جوانه سرشار از ویتامین های گروه B و E است و نسبت به دانه آن ۳ تا ۱۲ برابر ویتامین B و ۳ برابر ویتامین E دارد و در هر ۱۰۰ گرم آن ۲۰۰ کالری انرژی نهفته است. ویتامین B موجود در جوانه گندم با تنظیم سیستم عصبی، کم خوابی، استرس، خستگی و بی حالی را رفع و باعث آرامش خاطر می شود. این جوانه به واسطه سلنیوم، منیزیم و ویتامین E رادیکال های آزاد مضر بدن را حذف و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش فعالیت های مغزی می شود. همچنین فعالیت غدد جنسی را زیاد و اکسیژن بدن را تامین می کند و برای رفع التهابات بدن مفید است.

● جوانه ماش

این جوانه سرشار از ویتامین C بوده و به جذب آهن مواد غذایی کمک می کند. خاصیت بارز این جوانه برطرف کردن خستگی و رخوت است. جوانه ماش باعث ازدیاد شیر مادران شده، ادرار آور است، سموم بدن را دفع می کند و صفرابر است. این جوانه خاصیت چاق کننده ندارد.

● جوانه شبدر

این جوانه ویتامین های C ، A و آهن و کلسیم فراوانی داشته و کم کالری است و باعث تنظیم هورمون های بدن می شود، برای آرامش اعصاب مفید است، گر گرفتگی و بدخلقی ناشی از علائم یائسگی را بهبود بخشیده و تصفیه کننده خون و تقویت کننده کبد است و از پرفشاری خون می کاهد.

● جوانه یونجه

این جوانه حاوی انواع مواد مغذی بوده و به دلیل دارا بودن منگنز و کروم در ساخت انسولین طبیعی بدن نقش مهمی داشته و عرب ها آن را سلطان جوانه ها می نامند. جوانه یونجه به جهت دارا بودن ساپونین موجب کاهش کلسترول بد خون شده و سختی و رسوب عروق را کاهش می دهد. کلسیم بالای آن برای استخوان سازی کودکان در حال رشد مفید است و ۲ برابر اسفناج آهن دارد و سرشار از ویتامین C است. به یاد داشته باشید که این جوانه تا حدودی نفاخ و ملین است.

● جوانه عدس

این جوانه حاوی ویتامین های A ، B ، C، اسید فولیک و املاح آهن، فسفر و کلسیم است. جوانه عدس مقوی قلب، تصفیه کننده خون، شستشو دهنده کلیه ها و افزایش انرژی است. همچنین فیبر آن نقش موثری در کاهش کلسترول و پرفشاری خون و تنظیم ترشح انسولین داشته و به دلیل پروتئین زیاد خاصیت سیر کنندگی بالایی دارد.

● جوانه نخود

این جوانه 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 آفتابگردان

دانه های آفتابگردان جزء ساده ترین و سریع ترین دانه هایی است که به راحتی جوانه می زند اما به محض اینکه دانه ها جوانه زد باید آنها را مصرف کرد یا پس از حدودا سه روز آن را همراه جوانه و برگ های روییده از آن به اندازه دو یا سه سانتی متر مورد استفاده قرار داد. جوانه دانه آفتابگردان سرشار از ویتامین های B ، پروتئین گیاهی، اسیدهای آمینه چرب ضروری و مفید است . روغن یا جوانه آفتابگردان در سلامت سیستم عصبی، قلبی - عروقی و دستگاه گوارش نقش بسزایی دارد. دانه های جوانه زده را در ظرف مشبک یا کیسه پارچه ای قرار داده روزانه آنها را نمدار یا آبکشی می کنند تا جوانه ها تازه و مرطوب باقی بمانند. جوانه آفتابگردان از آن دست جوانه ها نیست که عموم با آن آشنایی داشته باشند. اکثرا به عنوان تخمه از آن استفاده می کنند و برای لذت بردن از فواید این جوانه خودتان در خانه و شرایط پاکیزه و ساده این جوانه را سبز کنید.