



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

جوانه گندم و سلامت پوست

تخمک گذاری و جوانه گندم

جوانه گندم و سرطان روده

جوانه گندم و قوای جنسی

جوانه گندم و تقویت مو

جوانه گندم و رفع خستگی

جوانه گندم و تقویت بینایی



مقدمه جوانه گندم چیست

قسمت خوراکی مغز گندم شامل سه قسمت مختلف است: سبوس ، جوانه و اندوسپرم. با استفاده از این سه جز، غلات کامل عناصر خورنده مانند فیبر ، کربوهیدرات های پیچیده ، ویتامین ها ، مواد معدنی ، اسیدهای چرب و آنتی اکسیدان ها را ارائه می دهند.



مقدمه جوانه گندم چیست

فواید سلامتی جوانه گندم بسیار زیاد است ، دو قاشق غذاخوری فقط 45 کالری با 1 گرم چربی اشباع نشده و 2 گرم فیبر غذایی ، 10٪ مقدار توصیه شده روزانه فولات ، 8٪ مقدار توصیه شده روزانه فسفر ، منیزیم و روی ، 15٪ ویتامین E و 10٪ از نیازهای شما به تیامین است.



جوانه گندم و سلامت پوست

جوانه گندم سرشار از ویتامین های E و C است.
از همین رو یک ضد لک قوی به شمار می رود و
مصرف آن به صورت خوراکی یا ماسک، از ایجاد
لکه های ناشی از آفتاب جلوگیری می کند.



جوانه گندم و سلامت پوست

از آنجایی که سرشار از ویتامین E است، به ساخت کلاژن، که فراوان ترین پروتئین در بدن است، کمک می کند. این همان چیزی است که استحکام و ساختار پوست را فراهم می کند.



جوانه گندم و سلامت پوست

روغن جوانه گندم می تواند ترمیم کند و از
ایجاد جای زخم جلوگیری کند. در برخی
موارد، مشخص شد که واقعاً از شر
زخم ها خلاص می شود.



جوانه گندم و سلامت پوست

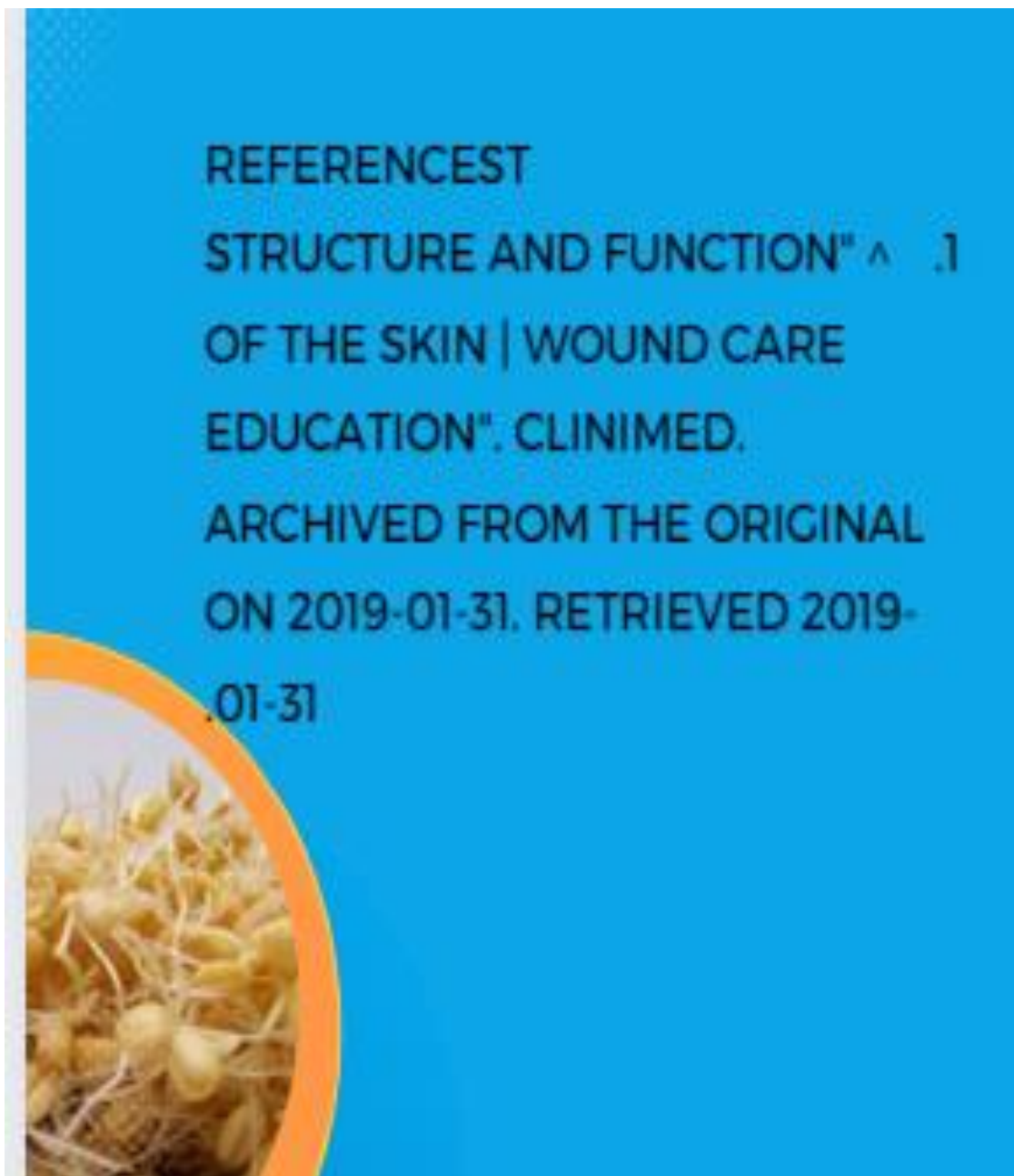
می تواند آسیب بافتی را ترمیم کند و رشد
بافت را تقویت کند. همچنین می تواند به
مشکلات پوستی مانند خشکی پوست،
اگزما و پسوریازیس کمک کند.



جوانه گندم و سلامت پوست

جوانه گندم در درمان مشکلات پوستی تأثیر بسیار دارد. توصیه می شود که تا پایان درمان از مصرف روزانه جوانه گندم در غذا و سالاد و از نوع خشک آن به صورت ماسک استفاده کنید. برای درست کردن ماسک، مقداری از پودر جوانه گندم را به همراه مقداری شیر کم چرب روی صورت قرار داده و قبل از خشک شدن ماسک پوست را شست و شو دهید.





درمان ضعف تخمک گذاری با جوانه گندم

گاهی ناباروری به دلیل سطوح پایین ویتامین E در بدن ایجاد می شود. روغن جوانه گندم حاوی مقادیر بسیار بالایی ویتامین E است، بنابراین می تواند مشکلات ناباروری را حل کند.



درمان ضعف تخمک گذاری با جوانه گندم

روغن جوانه گندم تولید هورمون های بدن
زنان را متعادل می کند تا محیط واژن و
وضعیت تخمک ها در وضعیت خوبی برای
جنین قرار بگیرند.



درمان ضعف تخمک گذاری با جوانه گندم

**فعالیت غدد جنسی را زیاد و اکسیژن بدن
را تامین می کند و برای رفع التهابات بدن
مفید است.**



درمان ضعف تخمک گذاری با جوانه گندم

جوانه گندم سرشار از ویتامین ای است که برای اختلالات

قاعدگی و ضعف تخمک گذاری زنان مفید است و می توان برای

دریافت ویتامین ها و مواد معدنی مفید برای بدن جوانه گندم را در

رژیم غذایی افراد گنجانده شود.



REFERENVCE
OVULATION TEST ARCHIVED 2016-
05-02 AT THE WAYBACK MACHINE
AT DUKE FERTILITY CENTER.
RETRIEVED JULY 2, 2011
9780443068508. RETRIEVED 2013-
11-09.



جوانه گندم و پیشگیری از سرطان روده

یکی از شایع ترین سرطان ها، سرطان روده بزرگ است. جوانه گندم در پیشگیری از این سرطان هولناک نقش موثر و مفیدی دارد.



جوانه گندم و پیشگیری از سرطان روده

فیبر زیاد و دفع سریع مواد غذایی، مانع از سرطان ها به خصوص روده بزرگ می شود همچنین به دلیل ویتامین های C، E و بتاکاروتن که سه ویتامین آنتی اکسیدان هستند به عنوان ماده ضد سرطان محسوب می شود.



جوانه گندم و پیشگیری از سرطان روده

غلات کامل. این مواد غنی از مواد مغذی هستند و منابع خوبی از منیزیم و فیبر می باشند. روزانه 90 گرم غلات سبوس دار بخورید - بلغور جو دوسر، نان گندم سبوس دار و برنج قهوه ای گزینه های خوبی به شمار می روند.



جوانه گندم و پیشگیری از سرطان روده

گندم جوانه زده به مقدار زیادی دارای فیبر و آب است که باعث دفع کامل مدفوع شده، همچنین مانع از سرطان روده می شوند. مصرف آن یکی از بهترین روش ها برای حفظ سلامت بدن است



REFERENCES

JUMP UP TO: A B C D "GENERAL ^
INFORMATION ABOUT COLON
CANCER". NCI. MAY 12, 2014.

ARCHIVED FROM THE ORIGINAL
ON JULY 4, 2014. RETRIEVED JUNE
29, 2014



جوانه گندم و تقویت قوای جنسی

جوانه گندم سرشار از زینک است که در

تولید مهم ترین هورمون جنسی یعنی

تستوسترون نقش اساسی دارد.



جوانه گندم و تقویت قوای جنسی

جوانه گندم یکی از بهترین انواع غلات برای افزایش باروری و ایجاد حس جنسی است. یک لیوان آب جوانه گندم می تواند باعث افزایش میل جنسی شود.



جوانه گندم و تقویت قوای جنسی

از دیگر مزایای استفاده از جوانه گندم می توان به جلوگیری از چروک شدن، تقویت و فعال سازی غدد جنسی، خونسازی، درمان اختلالات قاعدگی و درمان ضعف تخمک گذاری زنان و همچنین درمان ضعف جنسی مردان اشاره کرد.



جوانه گندم و تقویت قوای جنسی
ویتامین ای موجود در جوانه گندم تقویت کننده
قوای جنسی و به عنوان معجزه گر و اکسیر
جوانی معرفی می شود و برای درمان ضعف
جنسی مردان از آن استفاده می شود.



REFERENCES

**^ MOBBS, ANTHONY (2020-01-04).
"AN ATLAS OF PERSONALITY,
EMOTION AND BEHAVIOUR". PLOS
ONE. 15 (1): E0227877.
DOI:10.6084/M9.FIGSHARE.C.4792323.
V1. PMC 6974095. PMID 31961895.**



جوانه گندم و تقویت مو

روغن جوانه گندم که به صورت موضعی بر روی پوست استفاده می شود برای محافظت و مرطوب کردن پوست بسیار عالی عمل می کند و در عین حال پوست را نرم و انعطاف پذیری آن را افزایش می دهد.



جوانه گندم و تقویت مو

روغن حامل جوانه گندم سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع است و به همین دلیل از خشکی موها جلوگیری کرده و در عین حال نرم کننده و مرطوب کننده مناسبی برای موهای شما خواهد بود.



جوانه گندم و تقویت مو

از مهمترین تاثیر روغن جوانه گندم بر مو
باید گفت که این روغن برای تسکین پوست
سر، تقویت مو و درعین حال آرام کردن
هرگونه التهاب پوستی در ناحیه سر مؤثر
است.



جوانه گندم و تقویت مو

جوانه گندم همچنین در ریزش مو و حتی در ترمیم موهای آسیب
دیده نقش مؤثری داشته و برای همین منظور توصیه می شود که
هر روز ۲ قاشق غذاخوری گندم جوانه زده تازه را خوب جویده و
فرو دهید و همچنین به صورت روزانه همراه با غذاها و نوشیدنی
ها میل گردد.



REFERENCES

RANDOM HOUSE WEBSTER'S
UNABRIDGED DICTIONARY.
RANDOM HOUSE, INC. 2001.
PAGE 537. ISBN 0-375-72026-X.
"WHAT IS A DERMATOLOGIST?".
ARCHIVED FROM THE ORIGINAL
ON 2008-12-16. RETRIEVED
2008-11-27.



جوانه گندم و رفع خستگی

جوانه گندم سرشار از ویتامین‌ها و املاح

معدنی ضروری برای بدن مانند ویتامین A

است. جوانه گندم خواص سلامتی فراوانی

دارد.



جوانه گندم و رفع خستگی

در واقع جوانه ها مواد غذایی هستند که با
روند طبیعی رشد و تولیدشان، در گروه
سبزی ها، آن هم با ارزش غذایی بالا از نظر
ویتامین ها و املاح محسوب می شوند



جوانه گندم و رفع خستگی

در سنین بالا به علت تحرک کمتر، نیاز بدن
به انرژی کاسته شده، ولی در مقابل نیاز به
ویتامین ها، املاح و پروتئین افزایش
می یابد.



جوانه گندم و رفع خستگی

با مصرف جوانه های مختلف می توانید
مقدار قابل توجهی از ویتامین های ب را به
بدن برسانید



جوانه گندم و رفع خستگی
ویتامین ب1 موجود در جوانه گندم موجب رفع
خستگی مغرط، ضعف و بی حالی می شود.



REFERENCES

**MEDICAL REASONS FOR 10" ^
FEELING TIRED". NHS.UK. 3
OCTOBER 2018. RETRIEVED 24
.NOVEMBER 2021
ICD-11 FOR MORTALITY AND" ^
MORBIDITY STATISTICS".
.ICD.WHO.INT**



جوانه گندم و تقویت بینایی

طبیعت جوانه گندم گرم و خشک است و
مصرف روزانه جوانه گندم به رفع کم‌خوابی و
تقویت حافظه کمک می‌کند و باعث
خون‌رسانی بهتر به مغز و سیستم عصبی
می‌شود.



جوانه گندم و تقویت بینایی

جوانه گندم سیستم بینایی را تقویت می‌کند و اختلالات قاعدگی و ضعف تخمک‌گذاری زنان را بهبود می‌بخشد و برای رفع خستگی و بهبود وضع جسمانی بسیار موثر است.



جوانه گندم و تقویت بینایی

جوانه گندم منبع سرشاری از انرژی، فیبر و
کربوهیدرات‌های پیچیده است که هر کدام از
آنها به مزایای فراوانی برای بدن دارند و مصرف
روزانه آنها مهم است



جوانه گندم و تقویت بینایی

از آنجایی که جذب ویتامین A در روده انجام می پذیرد جوانه گندم به دلیل هضم غذا را در معده و روده آسان می سازد باعث جذب بهتر ویتامین A در روده شده و همچنین خود دارای مقدار قابل توجهی ویتامین A نیز هست و به سیستم بینایی و پوست کمک فراوانی می کند



REFERENCES

**SADUN, ALFREDO A.; JOHNSON,
BETTY M.; SMITH, LOIS E. H. (1986).
"NEUROANATOMY OF THE
HUMAN VISUAL SYSTEM: PART II
RETINAL PROJECTIONS TO THE
SUPERIOR COLLICULUS AND
PULVINAR"**

