جوانه‌ها بیش تر از دانه‌های خشک غلات و حبوبات ویتامین دارند

16 بهمن 1401

جوانه‌ها ویتامین بیشتر و کالری کمتری دارند و حاوی ویتامین C و آنتی اکسیدان‌ها هستند که با بیماری‌ها مقابله می‌کنند و باعث جذب بهتر آهن موجود در سبزی‌ها می‌شوند.

خواص جوانه گندم

سلنیوم و منیزیم موجود در جوانه گندم در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان موثر شناخته شده است.
متخصصان پوست معتقدند جوانه گندم در درمان ریزش مو، رفع شوره سر و رفع انواع جوش صورت و ناراحتی پوستی موثر است.

جوانه شبدر

مصرف جوانه شبدر پوست را جوان می‌کند. از دیگر خواص شبدر خاصیت تصفیه‌کنندگی و تنظیم فعالیت‌های کبدی آن است که در نهایت باعث طراوت و شادابی پوست صورت می‌شود.
شبدر و جوانه آن سرشار از ویتامین‌هایی مانند A C و همین‌طور آهن و کلسیم است. بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف جوانه شبدر برای آرامش اعصاب بسیار مفید است.

جوانه عدس دوستدار قلب

جوانه عدس تمامی هشت اسیدآمینه ضروری مورد نیاز بدن را دارد، جوانه عدس دارای ویتامین A C خانواده ویتامین‌های B فولیک‌اسید، اینوزیتول، برم، کلسیم، کلر، مس، آهن، منیزیم، پتاسیم و پروتئین است.
جوانه عدس خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و همچنین تصفیه کننده خون و کاهنده قند خون است. همچنین به شست‌وشو و تحریک کلیه‌ها، سیستم غدد فوق‌کلیوی، به تقویت قلب و عروق، افزایش انرژی و قدرت حیاتی کمک می‌کند.

جوانه ماش انرژی‌زای طبیعی

جوانه ماش ترد و خوشمزه است و طعم آن کمی به شیرینی می‌زند از مزیت‌های آن این است که هضم آن نسبت به ماش پخته‌شده راحت‌تر است.
جوانه ماش نیز مانند جوانه‌های دیگر سرشار از ویتامین C است که این مقدار در ماش پخته وجود ندارد..

جوانه نخود بمب انرژی

مواد معدنی موجود در دانه نخود هنگام جوانه زدن به میزان حداقل پنج‌برابر افزایش می‌یابد. جوانه نخود سرشار از پروتئین است.
نخود هنگام جوانه زدن نرم‌تر و قابل هضم‌تراست. جوانه نخود را می‌توان به صورت خام یا بخارپز استفاده کرد.

جوانه آفتابگردان حافظ سیستم عصبی

جوانه دانه آفتابگردان سرشار از ویتامین‌های B پروتئین گیاهی، اسیدهای‌آمینه چرب ضروری و مفید است.
جوانه آفتابگردان در سلامت سیستم عصبی، قلبی – عروقی و دستگاه گوارش نقش بسزایی دارد.