

این همه خاصیت برای جو از آن غافل نباشیم

تألیف دکتر نسرین تک‌زارع عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران



جو (*Hordeum Vulgare* Linn.)

گیاهی علفی و دارای آب، مواد آلبومینوئیدی، قندها، مواد چرب، فسفر، آهن، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و آنزیمهای مختلف می‌باشد.

نان و غذاهایی که با جو تهیه می‌شوند، بسیار مغذی بوده و حاوی ویتامین‌ها و ترکیبات بسیار مفید هستند. جو دوسر؛ دارای مواد چرب، مواد ازته و مواد نشاسته‌ای است. علاوه بر آن آرسنیک، اسیداکزالیک و ید هم دارد.

خواص درمانی جو

- ۱- جو، دارای طبیعت سرد و خشک است و به مصارف خوراکی می‌رسد.
- ۲- مداومت در مصرف جو، برای رفع چاقی بدن مفید می‌باشد.
- ۳- جو، ماده‌ای مغذی است که خاصیت نرم‌کننده و مدر دارد. جوشانده جو دارای اثر مقوی است و از نظر طبی مورد

استفاده زیادی دارد.

۴- جوشانده جو سبب رفع مشکلات التهابی، تب، اسهال، بواسیر، اسکوربوت و نقرس می‌شود. در دوره نقاهت و هنگام ضعف، استفاده از جو همراه با گندم و یا جو دوسر می‌تواند بسیار مفید باشد.

۵- جو بهترین غذا برای مبتلایان به تب، کم‌خونی و سوءهاضمه است.

۶- جو ماده‌ای است مغذی و مدتهاست به عنوان داروی قلب شناخته شده است. کلسترول خون را کاهش می‌دهد و دارای ترکیباتی است که از تولید کلسترول بد LDL در کبد جلوگیری می‌کند. دانه های جو به دلیل دارا بودن نوعی آلکالوئید، اثری مقوی بر قلب داشته و به عنوان کمک در درمان تنگی نفس نیز به کار می‌رود.

۷- جو دارای ارزش غذایی بالایی است و به علت داشتن فسفر یکی از غذاهای تقویت سلولهای عصبی است و به واسطه داشتن آهن، قوای از دست رفته را به بدن بازمی‌گرداند.

۸- دانه جو با طبیعت سردی که دارد، سبب رفع عطش شده و تب را برطرف می‌کند.

۹- جو از گذشته‌های دور به عنوان دارویی مفید برای بیماران قلبی، اختلالات هضمی و یبوست شناخته شده است.

۱۰- جو از چند طریق باعث کاهش کلسترول بد می‌شود. در روش اول مانند داروهای شیمیایی ضدکلسترول که بیماران استفاده می‌کنند؛ در مکانیسم ساخت کلسترول در کبد دخالت کرده و کلسترول را کاهش می‌دهد. محققان آمریکایی در طی تحقیقاتشان سه ترکیب جدید در جو کشف کرده‌اند که قابلیت کبد را در ساختن کلسترول نوع LDL مهار می‌کند. مصرف جو در کاهش کلسترول خون انسان مؤثر است.

۱۱- تحقیقات اساتید دانشگاه مونتانا نشان داده که خوردن جو به صورت نان جو، کلسترول خون را به میزان محسوسی پایین آورده است. دکتر نیومن معتقد است پایین آمدن کلسترول خون در پی مصرف جو، به علت وجود مواد بتاگلوکان محلول در آن است. مواد بتاگلوکان، الیاف صمغی در جو و جوی دو سر هستند که در آب حل می‌شوند. این مواد هم در پوسته نازک خارجی جو و هم در داخل مغز دانه آن وجود دارد. بهترین راه این است که جو با سبوس کامل به صورت آرد یا بلغور جو مصرف شود.

۱۲- جو به عنوان یک عامل ضدسرطان شناخته می‌شود، زیرا حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی می‌باشد. دکتر چارلز اسون دانشمند و کارشناس تغذیه معتقد است که در دانه‌های جو، مواد شیمیایی ضدسرطان وجود دارد. مواد شیمیایی معروف به مهارکننده‌های پروتئاز موجود در جو، موجب سرکوب عوامل ایجادکننده سرطان است، به این دلیل جو در ردیف مواد ضدسرطان قرار دارد.

۱۳- جو یک عامل بسیار مناسب برای رفع یبوست و کاهش دردهای شکمی می‌باشد. اگر همراه با سبوس مصرف شود، اثرش قوی‌تر است.

۱۴- مالت جو، دارای مقدار زیادی ویتامین C است و برای سلامتی پوست، لثه، مو و ترمیم زخم‌ها می‌تواند مفید واقع

شود.



- ۱۵- عصاره مالت، دارای خاصیت ضدعفونی کننده می باشد و در داروسازی کاربرد وسیعی دارد. در تهیه غذای اطفال به کار می رود و برای رشد کودکان بسیار مفید می باشد.
- ۱۶- اگر مادران شیرده از عصاره مالت استفاده کنند، ترشح شیرشان افزایش پیدا می کند.
- ۱۷- مالت جو به هضم غذا کمک می کند و سبب پاکسازی دستگاه گوارش می شود.
- ۱۸- جوانه جو مانند جوانه گندم تهیه می شود و در طی جوانه زنی، نشاسته درون به قند مالتوز تبدیل می گردد. استفاده از جوانه جو به هضم مواد غذایی، بسیار کمک می کند و دستگاه گوارش را به حالت متعادل درمی آورد.
- ۱۹- جوانه جو، دارای انسولین گیاهی زیادی می باشد و می تواند قند خون را پایین بیاورد و نیز از ابتلاء افراد به مرض قند جلوگیری می نماید.
- ۲۰- جو به صورت موضعی نیز استفاده های طبی دارد. اگر آرد جو را با شیر یا آب به حالت خمیر درآورده، بر روی ورم ها و کوفتگی ها قرار دهند، ورم ها را برطرف می کند و اگر همین خمیر را بر روی دمل ها و آبسه ها قرار دهند، سر باز می کنند و درد آنها برطرف می شود.
- ۲۱- جو دوسر، طبیعت معتدل دارد، سبب کاهش کلسترول خون می شود، تقویت کننده بدن و مقوی اعصاب است. مدر و ملین است و بیوست را برطرف می کند. این گیاه اثر ضدسرطانی دارد و مصرف مداوم آن سبب لاغری می شود.
- ۲۲- جوی دوسر به ثابت نگه داشتن میزان قند خون کمک می کند و اعمال آنتی اکسیدانی و استروژنیکی دارد. محتوی ترکیبات محرک اعصاب است و می تواند اشتیاق به نیکوتین را در بدن سرکوب کند و خاصیت ضدافسردگی دارد.
- * در برخی افراد، مصرف زیاد جوی دوسر می تواند ایجاد گاز، نفخ شکم و درد کند.

منبع: بر گرفته از کتاب دایره المعارف خواص درمانی میوه ها و سبزی ها، تألیف دکتر نسرین تکزارع عضو هیئت علمی دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

