

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

جو ، طلايي نسبت به گندم



جو گیاهی است يك ساله که ارتفاع ساقه استوانه اي آن بسته به ارقام مختلفه از 100 - 40 سانتی متر فرق می کند.

خواص جو:

جو به طور کلی در طب سنتی به سه صورت مختلف استعمال می شود:

(1) **جوي کامل** که دانه با سبوس روی آن باشد و فقط دنباله آن را کنده باشند.

(2) **جوي مقشر** یا **پوست گرفته** که عملاً قسمتی از پوست آن گرفته شده است.

(3) **جوي سفید** کرده که تمام پوست و سبوس آن را گرفته و به صورت جوي سفید درآمده باشد که در اصطلاح به آن **جوي مرواریدی** می گویند.

جوي کامل معمولاً برای تهیه غرغره ها به کار می رود در سایر موارد از جوي مقشر یا جوي کاملاً سفید استفاده می شود.

خواص دارویی:

مالت جو کمک به **هضم غذا** می کندو مغذی است و **سینه را نرم می کند** ، برای معالجه سوء هاضمه تجویز شده است. خوردن **دانه جو** تشنگی را فرو می نشاند .**تب را برطرف می کند** و به عنوان مقوي و تونیک عمل می کند. و **مالت در هضم غذاهای نفاسته اي** خیلی کمک می کند و برای کاهش ترشح شیر کاربرد دارد.

جو از نظر طبیعت طبق نظر حکمای سنتی **سرد و خشک** است و مواد مغذی آن از گندم کمتر است، ولی **قابض و خشک کننده** است. غلیان صفرا و خون را تسکین می دهد و تب های گرم و تب های سل را تقلیل می دهد. **مضر مثانه** است، از این نظر باید با روغن و انسیون خورده شود.

اگر جو مقشر را بپزند به حدی که جویها شکفته و خوب پخته شوند، ولی آن را نمالند و آن را صاف کرده و سردش کنند ماءالشعیر به دست می آید ؛ **ماءالشعیر سرد و تر** است .**مسکن حدت خون** ، **صفرا** ، **اخلاط سوخته و تب ها و امراض گرم** است. حرارت باطنی را تسکین می دهد و حرارت کند و عطش مفرط را فرو می نشاند و برای سل، زخم های ریه، ذات الجنب، سردرد گرم و امثال اینها نافع است .

زود هضم می شود ، **مولد خون صالح** است و به اصطلاح **خونساز** است ولی **معدده را سست می کند** . برای آلات داخل شکم اشخاص سرد مزاج مضر است و **نفاخ** .از این نظر باید گل قند خورده شود و در مواردی که شکم بسته است، خوردن ماءالشعیر جایز نیست، و جمع بین ماءالشعیر

سکنجین نیز جایز نیست. اگر ماءالشعیر با نصف وزن جو آن ، خشخاش کوبیده مخلوط و مانند حریره شود، برای **سردرد گرم** مفید است و با **عناب ، سپستان ، انجیر و پرسیاوشان** برای **درد سینه و سرفه** مجرب است.

شیره جو که آن را کشک الشعیر گویند سرد مایل به خشک است و غلیظ تر از ماءالشعیر است و برای اسهال صفاوی و مزاج های گرم مفید است و غرغره با آن برای ورم گلو و درد گلو نافع است.

ضما د و آرد جو رادع است، ورم های سخت را تحلیل می برد، دمل های گرم را سر باز می کند و به تنهایی و یا مخلوط با هم وزن آرد جو و تخم پنیرک، برای **سل ، ذات الجنب ، ورم های زیر بغل ، سینه ، پستان ، پشت گوش** و سایر اعضا مفید است و ضما د آن با ریوند چینی برای ورم هایی که حرارت آنها در کمال حدت نباشد ، بسیار نافع است و با سرکه برای ورم های صفاوی و مخملک مفید است. اگر آرد جو نباشد ، جو مقشر را با آب و یا عصاره برگ های مناسب ساییده و استفاده کنید.

ضما د آرد جو با آب برای **نقرس گرم و با آب گشنیز تازه** برای **تحلیل خنازیر و ورم های گرم سفت** و ورم گلو نافع است.

آب پخته جو با سرکه برای **جرب و خارش** و آب برگ کاهو و نظایر آن برای **سردرد ، ورم چشم ، باد سرخ و محکم کردن عضو شکسته** نافع است. خوردن آرد جو با شکر غذای خوبی برای اطفال و مسکن عطش و التهاب است.

نان جو ثقیل الهضم و سنگین است و **نفاخ** . اگر خمیر آرد جو را بگذارند که ترش شود و در دوغ حل کنند و یک شب بگذارند بماند و بخورند برای تسکین غلیان خون صفاوی ، تشنگی مفرط ، قی صفاوی، تب های گرم ، اسهال صفاوی و خارش بسیار مفید است.

جو برای سرد مزاجان مضر است از این نظر باید با شکر خورده شود.

نگاهی به تحقیقات علمی جدید در مورد خواص درمانی جو:

جو از روزگاران کهن همیشه به عنوان بسته ای از ترکیبات دارویی مفید برای **بیماران قلبی و بیوست** و دیگر اختلالات هاضمه و **احتمالاً سرطان** شناخته شده است .

جو به عنوان دارویی برای عروق قلبی:

جو ، به نظر می رسد که از چند طریق در **کاهش کلسترول** مؤثر است. یکی این است که شبیه داروهای شیمیایی ضد کلسترول بازار، در مکانیسم ساخت کلسترول در کبد دخالت کرده و کلسترول را کاهش می دهد. محققان وزارت کشاورزی آمریکا در مرکز تحقیقات مادیسن سه ترکیب جداگانه در جو کشف کرده اند که قابلیت کبد در ساختن کلسترول نوع **LDL** را مهار می کند. (**LDL** جزوی از کلسترول است که مضر بوده و به رگ های خونی آسیب می رساند و منجر به حمله های قلبی می شود.)

در آزمایشی خوراندن جو به خوک موجب شده که کلسترول خون خوک تا 18 در صد پایین بیاید و بدین ترتیب ، جو در کاهش کلسترول خون انسان نیز مؤثر است .تحقیقات دکتر روزماری نیومن استاد دانشگاه موتانا که بر روی عده ای از مردان داوطلب انجام شد، نشان داد که خوردن جو به صورت نان ، دانه پخت و کیک کلسترول خون آنها را به میزان محسوسه پایین آورده است.

این گروه پس از 6 هفته هر روز سه بار با غذای خود از خوراکی های جو استفاده کرده اند و پس از 6 هفته کلسترول خون آنها 15 در صد کاهش یافته است.آزمایشها نشان می دهد هر چقدر کلسترول خون بیشتر باشد، تأثیر رژیم جو در کاهش آن بیشتر است.

در آزمایش فوق گروه دیگری که طی همان مدت 6 هفته از آرد گندم یا سیوس گندم به جای جو استفاده کرده بودند، هیچ کاهشی را در کلسترول خون نشان ندادند.

به نظر دکتر نیومن خاصیت کاهش کلسترول در خون ، حداقل قسمتی مدیون وجود مواد بتاگلوکان محلول در آن است. (مواد بتوگلوکان الیاف صمغی هستند که به خصوص در جو و یولاف(جو دو سر) به صورت قابل حل در آب حل می شود. این مواد نه فقط در پوسته نازک خارجی بلکه در داخل مغز دانه جو نیز وجود دارد.)

دکتر نیومن در حال حاضر با همکاری گروهی از دانشمندان سوئدی دست اندر کار اجرای تحقیقاتی هستند که معلوم کند کدام وارپته جو از این نظر بهترین هستند یعنی کلسترول خون را بیشتر کاهش می دهند.

آزمایش هایی که در دانشکده پزشکی دانشگاه ویسکانسن شده نیز نشان می دهد که کیسول های حاوی روغن جو که محتوی عواملی برای کاهش قابلیت کلسترول سازی کبد هستند، به اشخاصی که پس از انفارکتوس عمل جراحی قلب کرده اند داده شده، موجب کاهش کلسترول خون آنها در حدود 9 تا 18 درصد شده است.

جو به عنوان ضد سرطان:

دکتر چارلز اسون ، دانشمند و کارشناس تغذیه در دانشگاه ویسکانسن، معتقد است که در دانه های گیاهان، مواد شیمیایی ضد سرطان وجود دارد و دکتر ترول ، یکی از صاحب نظران در رشته علوم تغذیه، نیز این نظریه را تدیید می کند. دکتر ترول می گوید مواد شیمیایی معروف به مهار کننده های پروتئاز که در دانه های گیاهی از جمله در جو وجود دارند، عوامل موجب سرطان را در بستر روده ها سرکوب می کنند و به این دلیل جو در ردیف مواد ضد سرطان قرار دارد.

جو برای رفع یبوست:

گروهی از دانشمندان معتقدند جو برای یبوست بسیار مفید است. در آزمایشاتی که انجام دادند به این نتیجه رسیدند که هر چه بیشتر آرد جو را تصفیه کنند، یعنی بیشتر سبوس آن گرفته شود اثر شفابخش آن کمتر می شود. بهترین راه این است که جو با سبوس کامل به صورت آرد یا بلغور جو مصرف شود.

جو سفید کرده که اغلب در فروشگاه ها عرضه می شود، دارای آثار شفابخش کمتری به خصوص در رفع یبوست است. ولی به هر حال جو پوست کنده و بدن سبوس نیز از نظر مبارزه با بیماری های قلبی تا حدودی مفید است.

دانشمندان دانشگاه ویسکانسن توصیه می کنند برای این که از حداکثر خواص جو استفاده شود، حتی الامکان آرد کامل آن تهیه و مصرف شود، یعنی سبوس آن هیچ گرفته نشود زیرا ترکیبات ضد کلسترول جو بیشتر در پوسته خارجی یعنی در سبوس جو قرار دارد .

بر اساس نتایج پژوهشهای جدید، جو الیاف غذایی ذوب شونده زیادی دارد و میزان کلسترول بالای خون را بسیار کاهش می دهد. کلسترول بالا میزان خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد. پژوهشگران خوردن روزانه جو را توصیه می کنند.

منبع : [PersianV](#)

