

خواص و موارد مصرف یولاف یا جو دوسر



یولاف یا جو دوسر چیست؟

جو دوسر یا یولاف که بیشتر به صورت پرک یا بلغور عرضه می شود یکی از بهترین و کامل ترین انواع غلات از خانواده ی گندمیان است که 12000 سال پیش از میلاد به عنوان یک علف هرز در زمین های گندم می روید. اما 2000 پیش از میلاد در اسکاندیناوی و لهستان مردم متوجه شدند که می توانند از جو به عنوان یک ماده ی غذایی مغذی استفاده کنند.

به دلیل مقادیر بالای فیبر که دارد باعث کاهش کلسترول خون بالای می شود، به پیشگیری و درمان یبوست کمک کرده و برای بدنسازی، لاغری و کاهش وزن مفید می باشد.

در ادامه همراه کامور باشید تا با تمامی خواص جو دوسر برای سلامتی بدن، فواید ماسک جو دو سر برای پوست و مو و همچنین روش استفاده

از آن به عنوان صبحانه و یک غذای کامل بیشتر آشنا شوید.

فواید دارویی و درمانی جو دوسر برای بدن در طب سنتی

1. لاغری و کاهش وزن

جو دوسر سرشار از فیبر است که باعث کاهش اشتها شده و با جلوگیری از پرخوری، شاخص توده بدنی را کاهش داده و به لاغری و کاهش وزن کمک می کند.

پیشنهاد می شود که افراد چاق، جو دوسر پرک و یا [بیسکویت یولاف](#) ([بیسکویت جو دوسر](#)) کامور را هر روز به عنوان صبحانه به رژیم غذایی خود اضافه کنند تا زودتر نتیجه بگیرند؛ شما می توانید جو دوسر پرک را برای تهیه پنکیک صبحانه، غلات صبحانه با انواع میوه های تازه مانند بلوبری، انبه، آناناس، انگور، موز، میوه های خشک شده و مغزیجات استفاده کنید.



بیسکویت جو دوسر رژیمی، بدون قند



کاهش وزن و لاغری
کنترل قند خون

www.kamvar.co
03132331000



2. نوزادان و کودکان

گفته می شود که اگر به نوزاد پس از 5 ماهگی جو دوسر پرک داده شود، به دلیل خواص ضد التهابی که دارد خطر ابتلا به آسم در دوران کودکی را کاهش می دهد.

3. درمان علائم یا ئسگی

جو دوسر حاوی مقادیر بالای ترکیبی پلی فنلی به نام لیگنان است که در واقع نوعی فیتو استروژن بوده و با بهبود هورمون ها در دوران یا ئسگی به درمان علائم آن از جمله گر گرفتگی کمک می کند.

4. یبوست

مقادیر بالای فیبر موجود در جو دوسر و همچنین بلغور جو دوسر به بهبود حرکات روده کمک کرده و یبوست را درمان می کند.

5. قند خون و دیابت

جو دوسر شاخص گلیسمی پایینی دارد، همچنین مقادیر بالای فیبر موجود در آن به تنظیم سطح قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع 2 کمک می کند.

6. بدنسازی

جو دوسر مقادیر بالای پروتئین و کربوهیدرات دارد؛ کربوهیدرات های موجود در جو دوسر به افزایش انرژی مورد نیاز ورزشکاران برای تمرینات ورزشی و بدنسازی کمک می کند.

متخصصان توصیه کرده اند که ورزشکاران 30 تا 60 دقیقه قبل از شروع تمرینات ورزشی یک وعده حاوی جو دو پرک مصرف کنند؛ شما می توانید پنکیک صبحانه، غلات صبحانه و یک کاسه سوپ کدو با جو دوسر پرک استفاده کنید.

7. کلسترول خون

تحقیقات در دانشگاه هاروارد نشان می دهد که مقادیر بالای بتاگلوکان که در واقع همان فیبر موجود در جودوسر است و همچنین آنتی اکسیدان های موجود در آن به کاهش کلسترول خون بالا کمک می کنند.

8. فشار خون

مطالعات نشان می دهد که جو دوسر به دلیل مقادیر بالای فیبر که دارد به درمان فشار خون بالا کمک می کند. گفته شده که جو دوسر می تواند فشار خون سیستولیک را به میزان 7.5 و فشار خون دیاستولیک

را به میزان 5.5 درجه کاهش دهد.

جو دوسر سطح هورمون استرس را کاهش داده و سروتونین را افزایش می دهد، همین باعث احساس آرامش و کاهش فشار خون بالا می شود.

9. قلب

ویتامین E موجود در سبوس جو دوسر به کاهش جذب کلسترول از روده کمک کرده و باعث حفظ سلامت قلب می شود.

فیبر موجود در جو دوسر به کاهش کلسترول خون بالا کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عرقی را کاهش می دهد.

10. سرطان

آنتی اکسیدان های موجود در جو دوسر به کاهش رادیکال های آزاد بدن کمک کرده و خطر ابتلا به انواع سرطان به ویژه سرطان رکتوم و کولون را کاهش می دهند.

ترکیبات فنولی موجود در جو دوسر به دلیل خواص ضد التهابی که دارند، خطر ابتلا به سرطان را کاهش داده و از متاستاز سلول های سرطانی جلوگیری می کنند.

11. تقویت سیستم ایمنی بدن

بتاگلوکان یا فیبر موجود در بلغور جو دوسر می تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند؛ اکثر سلول های ایمنی بدن دارای گیرنده های خاصی هستند که برای جذب بتا گلوکان طراحی شده اند. این موجب فعالیت گلبول های سفید خون شده و خطر ابتلا به بیماری های عفونی را کاهش می دهد.

12. پوکی استخوان

جو دو سر مقادیر بالای سیلیکون دارد که به تشکیل و تقویت استخوان ها کمک کرده و خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد.

13. درمان بی خوابی

اسید های آمینه و سایر مواد مغذی موجود در جو دوسر به تولید ملاتونین در بدن کمک کرده و بی خوابی شبانه را درمان می کنند.

جو دوسر همچنین تولید انسولین را افزایش داده و به مسیر های عصبی کمک می کند تا تریپتوفان را دریافت کنند. تریپتوفان، اسید آمینه ای است که به عنوان یک آرام بخش برای مغز عمل کرده و بی خوابی را درمان می کند.

توصیه می شود که برای درمان بی خوابی، هر شب یک لیوان مخلوط جو دوسر پرک با شیر تازه و عسل یا موز را ترکیب کنید و بخورید.

14. درمان افسردگی

جو دوسر مقادیر بالای ویتامین های B دارد که به کاهش هورمون استرس و افزایش سروتونین کمک کرده و با کاهش استرس و اضطراب به درمان افسردگی کمک می کنند.

15. سلیاک

جو دوسر گلوتن ندارد به همین دلیل یکی از بهترین منابع غذایی برای افراد مبتلا به بیماری سلیاک و افرادی است که به گلوتن حساسیت دارند.

نکته ی مهمی که باید بدانید این است که برخی افراد مبتلا به سلیاک به برخی پروتئین های موجود در جو دوسر حساسیت نشان داده اند.



خواص جو دوسر برای پوست و مو

توجه : پیش از مصرف هرگونه ماسک بر روی صورت و نواحی حساس بدن، با مالیدن مقداری کمی از آن بر روی پوست دست خود به مدت حداقل 20 دقیقه، از نداشتن حساسیت نسبت به آن اطمینان حاصل نمایید.

16. درمان آکنه و جوش صورت

جو دوسر یکی از بهترین مواد طبیعی برای کاهش چربی پوست می باشد؛ افرادی که پوست چرب دارند بیشتر دچار آکنه و جوش صورت می شوند و جو دوسر می تواند به درمان این بیماری پوستی کمک کند.

همچنین جو دوسر دارای خواص ضد التهابی قوی است که می تواند به درمان آکنه و جوش صورت کمک کند.

ماسک جو دوسر پرک برای جوش

نصف فنجان جو دو سر پرک را در یک سوم فنجان آب گرم بریزید و بگذارید تا خنک شود، آن را بر روی پوست صورت بمالید و بگذارید 20 دقیقه بماند و سپس با آب گرم بشویید.

اسکراپ بلغور جو دوسر همچنین هم می تواند به درمان آکنه و جوش صورت و همچنین جای جوش کمک کند.

اسکراپ جو دوسر و عسل

یک قاشق غذا خوری جو دوسر پرک را با یک قاشق غذا خوری شکر قهوه ای، یک قاشق غذا خوری عسل طبیعی و یک قاشق غذا خوری روغن جوجوبا ترکیب کنید. بر روی صورت بمالید و به مدت 10 دقیقه به صورت حرکات دایره ای ماساژ دهید، سپس با آب گرم بشویید.

17. درمان خارش و خشکی پوست

براساس یک مطالعه، بلغور جو دوسر به دلیل مقادیر بالای آنتی اکسیدان ها و خواص ضد التهابی که دارد، برای درمان خشکی پوست و خارش پوست مفید می باشد.

ماسک خانگی برای رفع خشکی پوست

نصف فنجان پودر جو دوسر یا آرد جو دوسر را با نصف پیمانه آب ترکیب کنید و بر روی پوست بمالید، بگذارید 15 دقیقه بماند و سپس با آب ولرم خوب بشویید.

18. مرطوب کننده طبیعی پوست

جو دوسر یک مرطوب کننده طبیعی پوست محسوب می شود که به داخل پوست نفوذ کرده و رطوبت مورد نیاز پوست را فراهم می کند.

ماسک جو دوسر و شیر

2 فنجان جو دو سر پرک را با 1 فنجان شیر و 1 قاشق غذا خوری عسل طبیعی ترکیب کنید و بر روی پوست بمالید، بگذارید 15 دقیقه بماند و سپس با آب سرد بشویید.

19. روشن کننده و سفید کننده پوست

جو دوسر به عنوان یک روشن کننده و سفید کننده طبیعی پوست عمل می کند. شما می توانید هر روز از ماسک جو دوسر و شیر استفاده کنید تا رنگ پوست روشن تر و سفید تر شود.

20. پاک سازی پوست صورت

جو دو سر حاوی ترکیباتی به نام ساپونین است که به عنوان پاک کننده های طبیعی عمل می کنند و به پاک سازی پوست صورت کمک می کنند.

ماسک جو دوسر و شیر سویا

یک فنجان جو دوسر پرک را با نصف فنجان شیر سویا ترکیب کنید و بر روی پوست صورت بمالید، بگذارید 15 دقیقه بماند و سپس با آب سرد خوب بشویید.

21. ضد آفتاب طبیعی

اسید های چرب و پروتئین های موجود در بلغور جو دوسر به عنوان ضد آفتاب طبیعی پوست را در برابر اشعه ماورا بنفش خورشید محافظت کرده و خطر آفتاب سوختگی را کاهش می دهند.

22. تقویت و افزایش رشد مو

مقادیر بالای ویتامین ها و مواد معدنی موجود در جو دوسر به تقویت فولیکول های مو کمک کرده و باعث افزایش رشد موی سر می شوند.

23. درمان شوره سر

جو دوسر دارای خواص ضد التهابی است که خارش پوست سر را کاهش داده و به درمان شوره سر کمک می کند.

ماسک جو دوسر و آب لیمو ترش

1 نصف فنجان بلغور جو دوسر را با 1 قاشق غذا خوری آب لیمو ترش

تازه و 1 قاشق چای خوری سرکه سیب ترکیب کنید و بر روی مو ها و پوست سر بمالید، بگذارید 2 دقیقه بماند و سپس با آب گرم و شامپو خوب بشویید.

24. درمان ریزش مو

جو دوسر حاوی مقادیر بالای مواد مغذی است که به تقویت فولیکول های مو کمک کرده و ریزش مو را درمان می کنند.

اسید های چرب امگا 6 موجود در جو دوسر هم به درمان مو های آسیب دیده کمک کرده و ریزش مو را کاهش می دهد.

ماسک جو دوسر برای ریزش مو

یک قاشق غذا خوری بلغور جو دوسر را با یک قاشق غذا خوری شیر تازه و یک قاشق غذا خوری شیر بادام ترکیب کنید تا خمیری به دست آید. این خمیر را بر روی مو ها بمالید و بگذارید 20 دقیقه بماند سپس با آب گرم و شامپو خوب بشویید.

25. براق کننده و درخشان کننده مو

جو دوسر به عنوان یکی مرطوب کننده عالی برای مو ها عمل کرده و به براق تر شدن و درخشان تر شدن موی سر کمک می کند.

ماسک بلغور جو دوسر و شیر و عسل

3 قاشق سوپ خوری بلغور جو دوسر را با 1/2 فنجان شیر، 1 قاشق غذا خوری روغن نارگیل و 1 قاشق غذا خوری عسل طبیعی ترکیب کنید و بر روی مو ها بمالید، بگذارید 30 دقیقه بماند و سپس با آب گرم و شامپو بشویید.

عوارض و مضرات جو دوسر

دوران بارداری و شیردهی

مصرف جو دوسر و جو دوسر پرک ممکن است باعث نفخ و احتباس گاز در روده ها شود به همین دلیل متخصصان توصیه می کنند که زنان در دوران بارداری و شیردهی از مصرف جو دوسر و ترکیبات آن اجتناب کنند.

نفخ شکم

زیاده روی در مصرف جو دوسر به دلیل مقادیر بالای فیبر که دارد ممکن است باعث نفخ شکم و احتباس گاز در روده ها شود.

طبع جو دوسر

طبیعت جو دوسر معتدل می باشد. جو دوسر غنی از آنتی اکسیدان ها، فلاونوئید ها، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، ویتامین B6، فولات، کلسیم، پتاسیم، آهن، منیزیم، فسفر، روی، مس، منگنز، سلنیوم، مولیبدن و فیبر است.

طریقه استفاده از جو دوسر

1. جو دوسر پرک را برای تهیه غلات صبحانه، انواع کیک، کوکی و کلوچه، انواع سوپ و آش استفاده می کنند.
2. جو پرک را با شکر رژیمی ترکیب می کنند و از آن برای تهیه یک اسنک خوشمزه مانند گندمک استفاده می کنند.
3. بلغور جو دوسر را برای تهیه فرنی، پنکیک و حلیم گیاهی بدون گوشت استفاده می کنند.
4. آرد جو دوسر را می توان به عنوان قوام دهنده برای تهیه انواع سس و سوپ جو دوسر و همچنین تهیه نان جو دوسر، خمیر پاستا و ماکارونی، کلوچه و کیک به کار برد.
5. سیوس جو دوسر را می توانید به انواع کیک، نان و غذا های خود اضافه کنید.

فرق جو با جو دوسر

جو دوسر مقادیر بالاتری چربی نسبت به جو دارد. (در 100 گرم جو دوسر 6.9 گرم چربی و در 100 گرم جو تنها 1.2 گرم چربی موجود دارد.)

جو دوسر بیشتر به صورت جو دوسر پرک استفاده می شود اما جو در اشکال مختلف به عنوان یکی از پرکاربرد ترین غلات در کشور های مختلف استفاده می شود.

جو دوسر در آب و هوای سرد و مرطوب رشد می کند، در حالی که جو در

همه ی شرایط آب و هوایی پرورش داده می شود.

ارزش غذایی جو دوسر (100 گرم)

- کالری : 389
- چربی : 6.9 گرم
- کربوهیدرات : 66.3 گرم
- پروتئین : 16.9 گرم
- فیبر : 11.6 گرم

ارزش غذایی جو دوسر پرک (100 گرم)

- کالری : 68
- چربی : 1.4 گرم
- کربوهیدرات : 12 گرم
- پروتئین : 2.4 گرم
- فیبر : 1.7 گرم
- قند : 0.5 گرم