

از همین امروز جو دوسر بخورید.

برای مبارزه با افسردگی از جو دوسر کمک بگیرید.

جو دوسر یا یولاف، بیشتر به صورت پرک یا بلغور عرضه می شود. جو دوسر، یک غله کامل است و به عنوان یک غذای سالم برای همه افراد محسوب می شود جو دو سر در مقایسه با دیگر غلات، از ارزش غذایی بالایی برای انسان برخوردار است و از نظر چربی و پروتئین، بسیار غنی می باشد. جو دوسر، یکی از غلات سبوس دار است که به دلیل فواید زیادی که برای بدن دارد، مشهور شده است. با مصرف جو دوسر ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر زیادی دریافت می کنید. فیبر غذایی و مواد معدنی موجود در جو دوسر با بسیاری از بیماری های خطرناک مانند بیماری قلبی، افسردگی، دیابت، استرس، اضطراب، اضافه وزن و حتی سرطان مبارزه می کنند.

مقادیر بالای پروتئین و کربوهیدرات در مواد غذایی برای افراد بدن ساز بسیار پرکاربرد است و جو دوسر این خاصیت را دارد. جو دوسر سرشار از فیبر (الیاف غذایی) و پروتئین است و احساس سیرکنندگی زیادی در شما ایجاد می کند. بلغور جو دوسر به عنوان یک "ابر غذا" در نظر گرفته می شود، چیزی که باید در رژیم غذایی خانواده خود بگنجانید. [1] شیر جو دوسر حاوی مقادیر بالای کلسیم و ویتامین D است. سبوس جو دوسر حاوی ویتامین E است. جو دوسر سرشار از سلنیوم و زینک (روی) است. ویتامین های B موجود در جو دوسر مانند تیامین، نیاسین و فولات همگی به بدن برای متابولیسم (سوخت و ساز) انرژی کمک می کنند.

جو دو سر، طبعی سرد و طبیعت خشکی دارد. سرشار از مواد قندی و ازوتی، پروتئین، چربی، فسفر، آهن، کلسیم، ویتامین A و گروه ویتامین های B است. به لطف فیبر غذایی (الیاف غذایی) موجود در بلغور جو دوسر، به دلیل جذب آهسته، سطح ثابتی از انرژی را برای بدن فراهم می کند. [1] جو دوسر، از خاصیت

ضدافسردگی برخوردار است، مانند داروی تقویت کننده اعصاب عمل می کند. جو دوسر، به علت خاصیت ضد افسردگی آن شناخته شده است و منبع غنی ساپونین ها، آلکالوئیدها، ویتامین های B و فلاونوئیدها است. جوی دوسر، می تواند میزان قند خون را کنترل کند. بلغور جو دوسر، علاوه بر کمک به کاهش اضطراب، به تعادل و تثبیت سطح قند خون کمک می کند. برای جلوگیری از نوسانات خلقی ایده آل است [1]. کربوهیدرات های موجود در بلغور جو دوسر به افزایش سطح سروتونین (یک انتقال دهنده عصبی) در مغز کمک می کند. [1] جو دوسر یکی از غلات کامل است که در صورت مصرف منظم می تواند یک صبحانه ایده آل، سالم، سریع و مغذی باشد. جو دوسر نوعی غلات بدون گلوتن است که معمولاً در وعده صبحانه خورده می شود. این ماده ی غذایی سرشار از مواد مغذی است .

خوردن یک وعده جو دوسر برای صبحانه، مقدار زیادی انرژی را برای شما در طول روز فراهم می کند و به شما کمک می کند بدون خستگی به انجام کارهای روزانه خود بپردازید. علاوه بر کسب انرژی لازم، استرس های تان را نیز کنترل کنید. این ناشی از محتوای بالای فیبر غذایی، یکی از کربوهیدرات های پیچیده است که به تنظیم سطح قند خون کمک می کند، احساس سیری را افزایش می دهد و برای مدت طولانی انرژی بیشتری می بخشد.

این ماده ی غذایی برای کنترل و ایجاد تعادل در دستگاه عصبی نیز مفید است؛ چون باعث تقسیم بندی میزان مناسب سروتونین در مغز می شود. کافی بودن سروتونین نیز از بروز تغییرات خلق و خوی جلوگیری کرده و ایجاد آرامش می کند. در واقع جوی دوسر، یک مکمل طبیعی محسوب می شود که میزان سروتونین خون را بالا برده و دل نگرانی های شما را رفع می کند. البته امکان اینکه صرفاً با تکیه بر یک ماده ی غذایی بتوانید موفق به کنترل اضطراب های تان شوید کمی دور از ذهن است!

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. بلغور جو دوسر، سیستم عصبی را تنظیم می کند و به مغز کمک می کند سطوح مناسب سروتونین ترشح کند، که برای آرامش و جلوگیری از نوسانات خوب است. [1]

جوی دوسر، خوشمزه و انرژی زا است و تا حد زیادی شما را از شر استرس و اضطراب خلاص می کند. خوردن مصرف پوره جودوسر، برای مبتلایان به بیماری های روحی مفید است. جو، به شکل حلیم یا آش برای افرادی که خلق افسرده ای دارند، درمانی موثر است. جو دوسر میزان هورمون استرس را کاهش می دهد و سروتونین را افزایش می دهد. جو دوسر سطح هورمون استرس به نام کورتیزول را کاهش و میزان سروتونین را افزایش می دهد. این موضوع باعث ایجاد احساس آرامش می شود. همه ی این ها کاهش فشار خون را هم به دنبال دارند.

پژوهشگران مایوکلینیک، بر این عقیده هستند که مصرف کربوهیدرات های حاصل از مواد غذایی کامل (سبوس دار)، می توانند به شما در جهت کاهش علائم جسمانی استرس و اضطراب کمک کنند. یکی از روش های طبیعی برای مبارزه با استرس، استفاده از جوی دوسر است که به دلیل دارا بودن خواص ویژه، شما را از علائم جسمی اضطراب، نجات می دهد. تریپتوفان نوعی اسیدآمینو است که در مغز به عنوان آرام بخش عمل می کند. جو دوسر همچنین سرشار از ویتامین B6 است که به کاهش استرس کمک می کند. مخلوط کردن جو دوسر با شیر و موز می تواند به آرام بخشی بیشتر بدن کمک کند. کربوهیدرات های موجود در جو دوسر سروتونین ترشح می کنند که همان هورمون حال خوب کن است و استرس را کاهش می دهد و شما را آرام می کند.

اسید های آمینه و سایر مواد مغذی موجود در جودوسر به تولید ملانین در بدن کمک کرده و بی خوابی شبانه را درمان می کنند. که یک ماده ی شیمیایی مفید برای خوابیدن به شمار می رود. جودوسر زمانی که با عسل یا شیر مخلوط می شود، تبدیل به یک میان وعده ی عالی برای قبل از خواب می شود. جو دوسر همچنین به تولید انسولین کمک می کند که این موضوع در دریافت تریپتوفان توسط مسیرهای عصبی مفید است.

جو دو سر 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.

توصیه های مهم:

- بیشتر افراد جو دوسر را در وعده ی صبحانه مصرف می کنند. اگر تا به حال جو دوسر را میل نکرده اید، باید این کار را شروع کنید.
- مهم است که بلغور جو دوسری که می خرید کاملا ارگانیک و طبیعی باشد و با شکر غنی نشده باشد، وگرنه فواید آن را از دست خواهید داد. شما می توانید جو دوسر ارگانیک، را در فروشگاه های مواد غذایی بهداشتی خریداری کنید.
- جودوسر رامی توان به راحتی با انواع میوه ها و آجیل ها ترکیب کرد و از فواید و طعم بی نظیر آن لذت برد.
- اگر در جویدن مواد غذایی مشکلی دارید، بهترین کار این است که از مصرف جو دوسر خودداری کنید، چون اگر جو دوسر را به خوبی نجوید، روده تان مسدود می شود که این موضوع مشکلاتی را به همراه دارد.

- از مصرف جو دوسر فوری یا طعم‌دار، خودداری کنید، چون سرشار از قند هستند.
- دانه‌های جو دو سر را با آسیاب خرد نموده، یک لیوان آب جوش را به سه گرم از آن اضافه نمایید و ۲۰ دقیقه صبر می‌کنید تا محلول دم بکشد. پس از آن، محلول را صاف کرده و بدون قند و یا با شیرینی کم، مصرف کنید. این عمل می‌تواند چندین بار در روز تکرار شود.
- بلغور جو دوسر را برای تهیه فرنی و حلیم گیاهی بدون گوشت استفاده می‌کنند.
- اگر بیماری گوارشی دارید، جو دوسر را مصرف نکنید. مصرف جو دوسر ممکن است در بعضی از افراد منجر به بدتر شدن بیماری‌های گوارشی شود.
- جو دوسر می‌تواند در بعضی از موارد باعث گاز روده شود. جو دوسر همچنین حاوی فیبر محلول زیادی است که این موضوع هم می‌تواند منجر به گاز اضافی شود.
- آرد جو دوسر را می‌توان 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.
- سبوس جو دوسر را می‌توانید به انواع کیک، نان و غذا های خود اضافه کنید.
- شیر و جو دوسر را با یکدیگر مخلوط کنید و از شب قبل آنها را در یخچال قرار دهید. صبح، هنگام صبحانه ماست، دارچین و آجیل (بادام یا گردو) اضافه کنید و هم بزنید. آن را بامیوه های تازه و دلخواه خود میل کنید.
- دقت داشته باشید که بعضی از افراد ممکن است با خوردن جو دوسر بعضی عوارض جانبی را تجربه کنند.
- از بلغور جو دوسر استفاده کنید. می‌توانید آن را هر روز صبح برای صبحانه میل کنید. [1]

- برای تهیه صبحانه بهتر است از جودوسر مخصوص صبحانه که سریع پخت است، استفاده کنید. نصف پیمانه جودوسر را همراه با یک پیمانه آب یا شیر ترکیب کرده بر روی حرارت متوسط قرار دهید. بعد از گذشت ۱ دقیقه آن را از روی حرارت بردارید. درب آن را گذاشته و به مدت ۲ تا ۳ دقیقه آن را کنار بگذارید. اگر از جودوسر معمولی استفاده کردید آن را به مدت ۵ دقیقه بپزید و مرتب آن را هم بزنید.
- برای اضافه کردن طعم شیرین به جودوسر می توانید از عسل، مربا و یا شکر قهوه ای استفاده کنید.
- لازم است که تغییراتی در سبک زندگی تان نیز ایجاد کنید. حتماً ورزش های آرام بخش انجام دهید. به دل کوه و طبیعت بزنید و در کنار آن از مصرف مواد غذایی مفید مانند جودوسر نیز غافل نشوید.
- جو دوسر پرک را برای تهیه غلات صبحانه، انواع کیک، کلوچه، انواع سوپ و آش استفاده می کنند.

منابع مورد استفاده:

- 1- عرفانی، وحید. (۱۴۰۰). **با غلات آشتی کنید.** (Vahiderfani.ir)
- 2- عرفانی، وحید. (۱۳۹۰). **تغذیه صحیح، ضامن سلامت.** چاپ دوم. تهران: آسیم
- 3- عرفانی، وحید. (۱۳۸۹). **جاده سبز زندگی.** چاپ اول. تهران: آسیم
- 4- عرفانی، وحید. (۱۴۰۰). **غلات، با خاصیت ضد افسردگی.** (vahiderfani.ir)

Alexandra Dusenberry. (2021). **Benefits of Oats for Skin, Hair, and Health.** (<https://www.stylecraze.com>)

[1] Step to Health. (2022). **Can You Use Oatmeal as a Remedy for Anxiety?** (<https://steptohealth.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت و مشاوره

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

