



گندم پرک شده در صبحانه و تأثیر آن بر سلامتی:

گندم پرک شده را شب قبل خیس کرده و با کمی آب یا شیر پخته به آن کمی عسل و پودر دارچین می زنیم ، یکی از مقوی ترین صبحانه ها از کودک 6 ماهه تا سالمندان مسن می باشد. از لحاظ ارزش غذایی هر قاشق آن 10 کالری انرژی دارد. گندم پرک شده دارای فیبر بسیار بالایی است و از بروز یبوست در کودکان جلوگیری کرده و حرکات روده را افزایش می دهد. سلولز و لیگنین در گندم پرک شده بسیار مقدار بالایی است که فیبر محلول می باشد. گندم پرک شده دارای کلسیم بالا برای رشد قدی کودکان ، سلامت استخوان ، مو و دندان آن ها است و در سنین رشد وعده غذایی بسیار مناسبی است ، مخصوصاً که به جای آب با شیر پخته شود و مقدار کلسیم وعده غذایی برای رشد قدی آن ها افزایش یابد ، هم چنین این وعده غذایی مقوی حاوی پتاسیم بالاست که برای عملکرد صحیح قلب ، معده و روده و مغز بسیار مفید است و فشار خون و فشار مغزی را در کودکان تنظیم می نماید. در آمریکا این ماده غذایی در بین 70 ماده غذایی سالم جایگاه چهارم را دارد از مزایای دیگر آن زود پخت بودن آن است که در کم تر از 5 دقیقه آماده می گردد در وعده صبحانه گندم پرک شده انرژی بسیار مفید و بالایی را به کودکان می دهد برای افراد دیابتیک بسیار مفید است زیرا قند خون را آهسته بالا می برد برای پوست کودکان بسیار مفید است زیرا خاصیت ضد التهاب و ضد خارش دارد. گندم پرک شده حاوی ماده معدنی روی ، سلنیوم ، B1 ، B3 می باشد روی سبب افزایش اشتها و افزایش رشد در کودکان دلبنده ما می گردد. سلنیوم خاصیت آنتی اکسیدان دارد و سلول های مرده و انواع آلودگی ها را از بدن دفع می کند. از میوه های مختلف می توان بر روی آن استفاده کرد که متداول ترین میوه جات موز و توت فرنگی که کودکان نیز به آن علاقه به سزایی دارند.

امید است با افزودن این وعده غذایی مفید به برنامه هفتگی کودکان خود ، فرزندان دلبندهمان سلامت را در آن ها افزایش دهیم.

نگار بلورفروشان

متخصص تغذیه

کلینیک رژیم درمانی و تناسب اندام

www.ShapersDiet.com
#ShapersDiet.clinic

نگار بلورفروشان

متخصص تغذیه از آمریکا

شعبه - جنب بیمارستان اورانهر - کوچه مری - ساختمان پزشکان جهان مهر - پلاک ۵ - طبقه ۲ - واحد ۵
۲۲۶۰۵۹۶۱
۰۹۱۲۱۲۶۲۵۹۵