



معلومات مختصر در مورد نبات طبی و غذایی گندم سیاه یا (گریچکه) عکس: ویکیپدیا

نوشته: سردار محمد دوست

۲۵ جنوری ۲۰۲۵

نام انگلیسی Buckwheat

نام لاتین Buckwheat

نام روسی Гречка (گریچکه)

فرانسوی Sarrasin

از خانواده Polygonaceae (buckwheat family)

گندم سیاه ای گریچکه یکی از گیاهان بومی آسیا می باشد و برخلاف تصور عموم گندم سیاه خانواده غلات نبوده و از تیره هفت بندیان (مانند ریواس) محسوب می شود.

مقدمه

گندم سیاه سرشار از مواد مغذی است که به همین منظور یک نبات طبی خیلی مفید نیز شناخته شده است. در مقایسه با گندم سفید و برنج، گندم سیاه حاوی بیشترین میزان پروتئین و آنتی اکسیدان است. پروتئین این گیاه حاوی همه ۹ اسید آمینه ضروری برای بدن است. در رژیم غذایی گیاهی، پروتئین اهمیت زیادی دارد. همچنین، گندم سیاه دارای مواد معدنی مانند منیزیم و مواد غذایی دیگری از جمله منگنز، آهن، مس و

فسفر است. آنتی‌اکسیدان‌های گندم سیاه می‌تواند در بهبود التهاب، فشار خون و چربی خون کمک کند. یکی دیگر از مواد موجود در این گیاه، اینوزیتول است که می‌تواند در کنترل سطح قند خون مفید باشد. جالب است بدانید هیچ ماده غذایی به اندازه گندم سیاه این ماده را ندارد. همان‌طور که می‌بینید، فواید گندم سیاه بیشتر از تصور ماست و به همین دلیل بسیاری از مردم آن را به عنوان یک غذای فوق‌العاده و معجزه‌گر توصیه می‌کنند. قابل تذکر میدانم که گریچکه یا گندم سیاه که یکی از نباتات طبی و غذایی عالی توصیف میشود؛ در کشورهای دیگر مثل روسیه؛ اوکراین؛ قزاقستان؛ چین و اروپای مرکزی و شرقی و غیره کشت میگردد و منحصراً غذای سوم مردم محسوب میشود که هم در خانه‌های شخصی و هم در رستورانها بشکل وافر استفاده میگردد ولی در کشور ما و شما افغانستان تا کنون کشت این نبات مهم و حیاتی ترویج نشده است.

در مجموع گندم سیاه از دیرباز تاکنون یکی از عناصر اصلی غذاهای سنتی آسیایی و اروپایی بوده است. اما دلیل محبوبیت فراوان گندم سیاه به واسطه در اختیار داشتن مواد معدنی و انواع آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیبی مفید برای سلامت انسان است. گیاه مورد نظر همچنین می‌تواند به کنترل بهتر قند خون کمک کند. امروزه انواع مکمل‌های دارویی حاوی گندم سیاه در داروخانه‌ها در دسترس هستند.

بدنه اصلی گذارش:

طوری‌که تحقیقات گردید در افغانستان نبات گندم سیاه تا کنون کشت نگردیده است؛ تنها دفتر بنیاد آفاخان نبات گریچکه را در سال ۲۰۱۶ برای بار اول در ولسوالی‌های اشکاشم؛ زیباک و واخان و در فارم تحقیقاتی گنج اباد بشکل نمونه وی بذر کرده بود؛ که تخم آن از کشور تاجکستان آورده شده بود که خوشبختانه نتیجه خیلی خوبی داشت و تقریباً از هر کیلو گرام حدود ۱۲ تا ۱۳ کیلو گرام حاصل بدست آمد ولی در قسمت پروسس آن که باید دانه آن از پوست جدا می‌شد به مشکل مواجه شده بودیم؛ باید علاوه شود که پوست گریچکه اگر از دانه جدا نشود خوردن آن ناممکن است؛ البته پوست آن خیلی درشت و دارای نوکهای تیز است که به آسانی پوست از دانه جدا شده نمیتواند. به خاطر پروسس جدا سازی پوست از دانه یک متخصص را از کشور تاجکستان دعوت نموده بودیم و برای کارمندان و تعدادی از دهاقین تریننگ را پیش بردند ولی بدبختانه نتیجه مطلوب بدست آورده نشد و عملیه را که ایشان انجام دادند بدون نتیجه بود؛ موصوف دانه‌های گریچکه را در یک دیگ کلان انداخت و دیگ را در بالای آتش گذاشته بود و آنر کمی بریان کرد که گویا به همینشویه پوست از دانه جدا میشود؛ اما نتیجه مثبت بدست نیامد و پوست از دانه جدا نشد؛ بعضی از دوستان شک کردند که گویا این متخصص نخواست این کار در افغانستان انجام شود و طریقه درست آنرا نگفت و موصوف یاد آور شدند که گویا دیگ درست نبود.

بناً از حاصل بدست آمده دهاقین استفاده صورت نگرفت و دیگر به تکرار کشت ادامه ندادیم؛ چون دهاقین نتوانستند از آن استفاده کنند؛ بهر حال خواستم بطور نمونه کشت و کار یک دهقان در قریه فطور ولسوالی واخان بدخشان را در تصویر در هنگام رفع حاصل یا درو با شما شریک نمایم.



از همه دوستان و متخصصین محترم ارزومندم در صورتیکه در قسمت پرورس جدا سازی پوست از دانه گریچکه معلومات داشته باشند ما وسایر دوستان علاقمند را نیز آگاه سازند ودر زیر خواستم معلومات مکمل تر این نبات طبی با ارزش را که از منابع معتبر بدست آوردم برای معلومات شما عزیزان و علاقمند در میان بگذارم.

گندم سیاه چیست؟

گندم سیاه، یک گیاه مفید و سرشار از مواد مغذی است که می‌تواند به بهبود سلامتی کمک کند. گیاه گندم سیاه

به‌خاطر دانه‌های خوراکی آن که مثلثی شکل هستند، کشت می‌شود. این گیاه، بدون گلوتن است و با این‌که اغلب جزو دسته غلات در نظر گرفته می‌شود، اما در واقع یک شبه غله است. طعم گندم سیاه بسیار متمایز و خاص با بافتی نرم و جویدنی است و علاوه بر آن، فواید گریچکه یا گندم سیاه بی‌شمار است. دانه‌های گندم سیاه را می‌توان پخت و به سالاد، سوپ و انواع غذاها اضافه کرد. آرد گندم سیاه برای تهیه انواع کیک، رشته فرنگی و سایر محصولات غذایی استفاده می‌شود. این گیاه، دو نوع اصلی دارد: الف- گندم سیاه معمولی ؛ ب - گندم سیاه تارتاری که تفاوت آن‌ها در نحوه پرورش و آب و هوای رشد آن‌هاست.

گندم سیاه بیشتر از کربوهیدرات‌ها تشکیل شده است و می‌تواند مقدار زیادی فیبر را در اختیارمان قرار دهد که باعث احساس سیری می‌شود. مطالعات نشان داده است که فیبر موجود در گندم سیاه، به عنوان یک پروبیوتیک، می‌تواند به بهبود سلامت کلی روده و باکتری‌های روده کمک کند. همچنین، محتوای فیبر آن، مقدار گلیسمی پایینی دارد که پس از خوردن غذا باعث افزایش قند ناسالم نمی‌شود. طوری‌که گفته شد این نبات بدون گلوتن است به این خاطر به گزینه‌ای محبوب برای کسانی که از بیماری سلیاک یا حساسیت به گلوتن رنج می‌برند تبدیل می‌کند.

گندم سیاه غذایی غنی از فیبر و پروتئین و حاوی مواد معدنی مهمی مانند منیزیم و منگنز است. این نبات مثل برنج دم زده میشود و پخته می‌گردد که در تصویر زیر نمونه آن مشاهده میشود.

ارزش غذایی گندم سیاه :

کالری: ۱۵۵ کیلوکالری

کربوهیدرات: ۳۳ گرم

پروتئین: ۵.۷ گرم

چربی: ۱ گرم

فیبر: ۴.۵ گرم

شکر: ۱.۵ گرم

پتاسیم: ۱۴۸ میلی‌گرم

منیزیم: ۸۶ میلی‌گرم

فسفر: ۱۱۸ میلی‌گرم



فواید گندم سیاه برای سلامت بدن

این گیاه فواید بسیاری برای سلامتی دارد که در ادامه به برخی از مهم‌ترین خواص گندم سیاه اشاره می‌کنیم.

کاهش قند خون:

از فواید گندم سیاه، کمک به بهبود قند خون و کنترل دیابت است؛ زیرا فیبر آن می‌تواند قند خون را کاهش دهد. همچنین گندم سیاه ممکن است سلول‌ها را به انسولین حساس‌تر کند که این باعث جذب بیشتر قند در سلول‌ها می‌شود. هورمون انسولین مسئول جذب قند در سلول‌هاست.

کمک به سلامتی قلب:

از دیگر خواص گندم سیاه، تقویت سلامت قلب است. این نبات به دلیل داشتن ترکیبات مفید برای قلب، از جمله روتین یا ویتامین پی، گردش خون را بهبود می‌بخشد؛ در نتیجه ماده روتین می‌تواند با جلوگیری از تشکیل لخته‌های خون، کاهش التهاب و کاهش فشار خون، به کمتر شدن خطر بیماری قلبی کمک کند. بنابراین خوردن یک کاسه گندم سیاه در صبح می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند.

کاهش کلسترول:

از دیگر فواید گندم سیاه این است که می‌تواند به کمتر شدن لیپیدهای خون، از جمله کلسترول، کمک کند. وجود ویتامین B3 جزو مواردی است که باعث شده است کاهش چربی و کلسترول جزو خواص گندم سیاه قرار بگیرد.

کمک به هضم غذا:

ممکن است خوردن گندم سیاه به هضم بهتر غذا کمک کند. این گیاه حاوی فیبر زیادی است که به باکتری‌های روده‌ای و حرکت غذا از طریق دستگاه گوارش کمک می‌کند. همچنین، گندم سیاه ویتامین B3 نیاسین دارد که در بهبود فرایند متابولیسم بدن موثر است و کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها را به انرژی تبدیل می‌کند؛ بنابراین اگر مشکلات معده دارید یا به‌سختی مواد غذایی را هضم می‌کنید، می‌توانید به‌سادگی گندم سیاه را با گندم معمولی یا غلات دیگر جایگزین کنید.

بهبود دفع:

علاوه بر افراد دارای مشکلات معده، افرادی که از یبوست رنج می‌برند هم باید گندم سیاه را در رژیم غذایی خود بگنجانند؛ زیرا نه تنها به دفع راحت‌تر کمک می‌کند، بلکه حرکات روده را هم آسان خواهد کرد.

کاهش وزن:

طبق تحقیقات، غذاهایی با پروتئین بالا برای کنترل وزن ضروری هستند؛ زیرا نسبت به سایر انواع غذاها با کالری کمتر باعث سیری بیشتر می‌شوند. گنجاندن گندم سیاه در یک رژیم غذایی سالم باعث احساس سیری بیشتر می‌شود و به کاهش سریع وزن کمک می‌کند.

استحکام استخوان‌ها:

گندم سیاه حاوی منیزیم و فسفر است که هر دو برای استحکام استخوان‌ها ضروری هستند. مصرف منظم گندم سیاه می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان کمک کند. همان‌طور که قبلاً گفتیم، این گیاه یکی از منابع اصلی ماده روتین یا ویتامین پی است که با التهاب مبارزه می‌کند؛ بنابراین برای درمان روماتیسم مفصلی هم قابل استفاده است. محصولات فرآوری‌شده گندم سیاه، مانند آرد یا رشته‌فرنگی، ممکن است نسبت به دانه گندم سیاه، مواد مغذی کمتری داشته باشند.

خواص گندم سیاه:

به 20 خاصیت بی نظیر گندم سیاه برای سلامتی و پوست و مو بطور ذیل اشاره میگردد:

- 1- ضد آفتاب طبیعی
گندم سیاه مقادیر زیادی روتن دارد که پوست را در برابر اشعه های مضر خورشید محافظت کرده و احتمال آفتاب سوختگی را کاهش می دهد.
- 2- جوان سازی پوست صورت
مصرف منظم گندم سیاه به دلیل مقادیر بالای آنتی اکسیدان ها و فلاونوئید هایی که دارد با کاهش چین و چروک به جوان سازی پوست صورت کمک می کنند.
- 3- پوست درخشان و شفاف
منیزیم موجود در گندم سیاه به بهبود گردش خون در بدن صورت کمک کرده و پوست را درخشان و شفاف می سازد.
- 4- تقویت و افزایش رشد مو
مقادیر بالای ویتامین ها و مواد معدنی موجود در گندم سیاه با تقویت فولیکول های مو به افزایش رشد موی سر کمک می کند.
- 5- لاغری و کاهش وزن
گندم سیاه کالری پایینی دارد و به عنوان یکی از بهترین مواد غذایی برای افرادی که رژیم لاغری دارند. همچنین مقادیر بالای فیبر موجود در گندم سیاه به کاهش اشتها کمک کرده و با جلوگیری از پر خوری باعث لاغری و کاهش وزن می شود.
- 6- دیابت و قند خون
در مقایسه با بسیاری از غلات و دانه های کامل، گندم سیاه شاخص گلیسمی پایینی دارد. کربوهیدرات های پیچیده ی موجود در گندم سیاه به آهستگی به جریان خون وارد می شوند و در نتیجه باعث افزایش قند خون نمی شوند.
مطالعات انجام شده نشان می دهد که افراد مبتلا به دیابت نوع 2 که گندم سیاه را برای دو ماه به رژیم غذایی خود وارد می کنند، قند خون و مقاومت به انسولین در آن ها بهبود قابل توجهی پیدا می کند. (در این آزمایش از دارو های کاهش دهنده قند خون استفاده نشده است).
- 7- جنین و زنان باردار
فولات موجود در گندم سیاه از نقایص لوله عصبی جنین در دوران بارداری جلوگیری می کند. مقادیر بالای ویتامین ها و مواد معدنی موجود در گندم سیاه به بهبود رشد جنین کمک می کند.
گندم سیاه مقادیر بالای فیبر دارد و مصرف آن در دوران بارداری به بهبود هضم غذا، کاهش نفخ، درمان یبوست و کاهش کلسترول خون بالا کمک می کند.
مقادیر بالای پروتئین و کربوهیدرات های موجود در گندم سیاه به افزایش انرژی روزانه کمک کرده و خستگی و بی حالی در زنان باردار را درمان می کند.
مقادیر بالای ویتامین های B موجود در گندم سیاه برای پیشگیری و درمان افسردگی در زنان باردار مفید می باشد.
- 8- نوزادان و کودکان
مقادیر بالای منیزیم و ویتامین E موجود در گندم سیاه خطر ابتلا به آسم در نوزادان و کودکان را کاهش می دهد.
مقادیر بالای ویتامین ها و مواد معدنی موجود در گندم سیاه برای بهبود رشد نوزادان و کودکان مفید هستند.

گندم سیاه گلوتن ندارد به همین دلیل برای تغذیه نوزادان و کودکان مبتلا به سلیاک یا کسانی که به گلوتن حساسیت دارند، مناسب می باشد.

9 - سلیاک

گندم سیاه گلوتن ندارد به همین دلیل یکی از بهترین مواد غذایی برای افراد مبتلا به بیماری سلیاک و افرادی است که به گلوتن حساسیت دارند.

متخصصان گندم سیاه را یکی از بهترین جایگزین های گندم، جو و چاودار در افراد مبتلا به سلیاک معرفی می کنند.

10- کلسترول خون

مقادیر بالای فیبر موجود در گندم سیاه به کاهش کلسترول خون کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد.

11-فشار خون

روتن یکی از مواد مغذی موجود در گندم سیاه به بهبود گردش خون کمک کرده و باعث کاهش فشار خون بالا می شود.

12 -سلامت قلب

تحقیقات نشان می دهد که گندم سیاه به دلیل مقادیر بالای آنتی اکسیدان هایی که دارد، دارای خواص ضد التهابی بوده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد.

مقادیر بالای فیبر و روتن موجود در گندم سیاه با کاهش کلسترول و فشار خون بالا به سلامتی قلب کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و حمله ی قلبی را کاهش می دهد.

13-سرطان

گندم سیاه حاوی مقادیر بالای فلاونوئید ها و آنتی اکسیدان هاست که با کاهش رادیکال های آزاد، خطر استرس اکسیداتیو در بدن را کاهش داده و به پیشگیری و درمان انواع سرطان ها به ویژه سرطان سینه کمک می کند.

14-منبع طبیعی پروتئین

گندم سیاه یکی از دانه های خوراکی حاوی مقادیر بالای آمینو اسید های لیزین و آرژنین و پروتئین بوده و به عنوان یکی از منابع سرشار پروتئین برای گیاهخواران و افراد وگن شناخته می شود.

15-معدده و دستگاه گوارش

مقادیر بالای فیبر موجود در گندم سیاه به بهبود هضم غذا کمک می کند، خطر ابتلا به عفونت معده را کاهش می دهد و باعث سلامتی دستگاه گوارش می شود.

16- بیبوست

گندم سیاه به دلیل مقادیر بالای فیبر که دارد به افزایش حرکات روده کمک کرده و برای پیشگیری و درمان بیبوست مفید می باشد.

17-درمان سنگ کیسه صفرا

مقادیر بالای فیبر موجود در گندم سیاه به کاهش ترشح اسید های صفراوی کمک کرده و باعث درمان سنگ کیسه صفرا می شود.

18-اضطراب و افسردگی

مقادیر بالای ویتامین های B ، منگنز، فسفر و روی موجود در گندم سیاه به بهبود گردش خون در بدن کمک کرده و با افزایش انتقال دهنده های عصبی در مغز باعث درمان اضطراب و افسردگی می شوند.

19-پوکی استخوان

منگنز و منیزیم موجود در گندم سیاه به تقویت استخوان ها کمک کرده و با افزایش جذب کلسیم در بدن خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می دهد.

20- تقویت سیستم ایمنی بدن

مقادیر بالای ویتامین ها و مواد معدنی و همچنین آنتی اکسیدان های موجود در گندم سیاه به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کرده و خطر ابتلا به سرماخوردگی و آنفلونزا را کاهش می دهد.

طرز استفاده از گندم سیاه

طبیعت گندم سیاه گرم می باشد و سرشار از آنتی اکسیدان ها، فلاونوئید ها، ویتامین A ، ویتامین B6 ، فولات، ویتامین E ، ویتامین K ، منگنز ، منیزیم ، مس ، کلسیم ، پتاسیم ، روی ، پروتئین ، روتن ، کوئرستین و اسید چرب ضروری آلفا لینولنیک اسید است.

گندم سیاه را به صورت دانه های کامل آن برای تهیه انواع غذا مانند سوپ ، سالاد و خوراک سبزیجات استفاده می کنند.

آرد گندم سیاه را برای تهیه کیک، کلوچه و نان به کار می برند. جوانه گندم سیاه را برای تهیه سالاد و سوپ استفاده می کنند.

از دانه های کامل گندم سیاه برای تهیه جوانه گندم سیاه هم استفاده می شود.

خصوصیات گندم سیاه

گندم سیاه ارتباطی با گندم ندارد و یک ماده بدون گلوتن محسوب می شود. این دانه ها خواص زیادی برای بدن دارند که در این مطلب به برخی از آن ها اشاره می شود.

گندم سیاه: منبع پروتئین

اگرچه گندم سیاه جزو غلات نیست اما اغلب آن را با گندم مقایسه می کنند. گندم سیاه در مقایسه با گندم، پروتئین بیشتری دارد. با توجه به محل کشت این ماده غذایی میزان پروتئین گندم سیاه به 15 درصد وزن آن (گندم سیاه خشک) می رسد. این ماده غذایی تمام اسیدآمین ها را دارا می باشد. به همین دلیل برای گیاهخوارها یک ماده غذایی مفید است و از بروز کمبود پروتئین جلوگیری می کند.

گندم سیاه: برای سیری

گندم سیاه حاوی کربوهیدرات های پیچیده و فیبرهای محلول در آب مانند پکتین است. این ترکیبات خواص سیرکنندگی دارند. متخصصان می گویند که بعد از مصرف لازانیای تهیه شده از گندم سیاه بیشتر از خوردن لازانیای گندم معمولی احساس سیری می کنید.

گندم سیاه: فاقد گلوتن

با وجود اینکه نام این ماده غذایی گندم سیاه است اما ارتباطی با گندم ندارد. این ماده غذایی برای افرادی که نسبت به گلوتن موجود در گندم حساسیت دارند مفید است چون فاقد این ترکیب می باشد. طعم گندم سیاه مانند فندق بوده و برای این افراد مناسب است.

گندم سیاه: خواص آنتی اکسیدانی

یکی از خواص گندم سیاه در مقایسه با گندم یا جو این است که میزان بیشتری آنتی اکسیدان دارد. این ماده حاوی اسیدفنولیک و همچنین فلاونوئیدها است که اثرات ضدالتهابی دارند و سلامت قلب و عروق را تقویت می کنند. این ترکیبات همچنین از ابتلا به برخی سرطان ها جلوگیری می کنند.

گندم سیاه: شاخص گلیسمی پایین

شاخص گلیسمی گندم سیاه بین 30 تا 35 است که پایین تر از گندم و غلات دیگر می باشد. افرادی که خود را در معرض دیابت می بینند می توانند از این ماده غذایی برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری استفاده کنند.

گندم سیاه: منبع ویتامین و مواد معدنی

گندم سیاه منبع مهم مس، فسفر، زینک (روی)، کلسیم و همچنین ویتامین های گروه B و غیره است. گفتنی است که ویتامین ها و مواد معدنی موجود در گندم سیاه بیشتر از گندم معمولی است. گندم سیاه باعث تحریک رشد باکتری های خوب روده ها شده و به هضم غذا کمک می کند.

فواید و خواص گندم سیاه

جلوگیری از سرطان:

یک فنجان گندم سیاه حاوی بیش از 20٪ از فیبر مورد نیاز روزانه شما است. فیبری که از این گیاه به دست می آید، خاصیت قوی ضد سرطانی دارد. به این معنا که این گیاه از رشد و گسترش انواعی از سرطان جلوگیری می کند.

مخصوصا این موضوع در جلوگیری از به وجود آمدن سرطان سینه در زنان کاملا درست است به ویژه در زنانی که ایام یائسگی را پشت سر می گذارند و ریسک بالایی در ابتلا به این بیماری را دارند. فایده عمده دیگر گندم سیاه کمک به جلوگیری از ابتلا به سرطان کولون است. فیبر موجود در این گیاه به گوارش راحت تر کمک می کند. این بدان معناست که بدن به تولید اسید کمتری برای تجزیه و گوارش غذا نیاز دارد.

در نتیجه با مصرف فیبر ترشح اسید و آنزیم در مدفوع مشاهده می شود. این اقدام از بروز سرطان روده جلوگیری می کند.



گندم سیاه برای جلوگیری از بیماری های قلبی:

یکی از دلایلی که چرا گندم سیاه نقش دائمی در رژیم غذایی شما ایفا می کند و باید حتما در رژیم غذایی شما باشد این است که این گیاه حاوی مواد مغذی زیادی مانند فلاونوئید ها است. این ترکیبات عملکرد ویتامین B را تسهیل کرده و به مانند آنتی اکسیدان عمل می کنند. این آنتی اکسیدان ها برای سلامت شما حیاتی بوده و رادیکال های آزاد

خطرناک را نابود می کنند. رادیکال های آزاد باعث بروز سرطان و بیماری های قلبی می شوند. یکی از مهمترین فلاونوئیدهای موجود در گندم سیاه روتین است. این ماده سطح کلسترول بد خون را کاهش می دهد و از تشکیل لخته های خونی جلوگیری می کند و بدینوسیله از تصلب شرایین، حملات قلبی و سکته جلوگیری می کند.

گندم سیاه برای کنترل دیابت:

دیابت اغلب می تواند کاملا خطرناک باشد و مدیریت آن می تواند در طول زمان ها کاملا پیچیده باشد. گندم سیاه حاوی فیبرهایی است که قند خون را در بدن کاهش داده و به کنترل دیابت کمک می کند. گندم سیاه فوری عمل کرده و در طی یک تا دو ساعت سطح قند خون را کاهش می دهد. گندم سیاه حاوی شیرو اینوسیتول است که به طور طبیعی مانند انسولین عمل می کند و گیرنده های انسولین بدن را حساس می

کند. این گیاه به ویژه برای مبتلایان به دیابت نوع یک مفید است. گندم سیاه حاوی مقدار زیادی منیزیم است و این عنصر برای حدود 300 نوع آنزیم ضروری است. آنزیم هایی که تاثیر مستقیم بر روی جذب گلوکز و انسولین دارند. مقدار زیاد منیزیم همچنین به بیماران مبتلا به دیابت نوع دو کمک می کند.

گندم سیاه برای بهبود گوارش:

فیبر یکی از اجزای کلیدی برای گوارش بهتر است و گندم سیاه مملو از فیبر است. فیبر حجم زیادی به حرکات روده افزوده و همچنین حرکت کرمی روده را تحریک می کند. به همین علت برای افرادی که می خواهند گوارش خود را بهبود دهند مناسب است. در بخش سلامت نمناک بارها عنوان شد که فیبر حتی به تنظیم حرکات روده کمک کرده و بنابراین از مشکلات گوارشی مانند سرطان روده جلوگیری می کند. همچنین گندم سیاه اسهال و برخی دیگر از اختلالات را درمان می کند.

گندم سیاه برای ارتقای سیستم ایمنی:

سیستم ایمنی بدن همچون سپر از بدن در مقابل عفونت ها و بیماری ها دفاع می کند. هرچه سیستم ایمنی ضعیف تر شود، شخص مریض تر می شود. گندم سیاه حاوی فلاونوئید، توکوفرول، سلنیوم و فلونیک اسید است که همگی عوامل رادیکال آزاد را پیدا کرده و آن را خنثی می کنند و از بروز بیماری ها و عفونت ها جلوگیری می کنند. این گیاه همچنین مجهز به گیرنده های خنثی کننده ای است که می توانند رادیکال های آزاد را خنثی کنند. در قیاس با سایر سبزیجات و دانه ها، این مواد مغذی در گندم سیاه؛ به مقدار زیادی وجود دارند.



گندم سیاه برای منبع عالی پروتئین:

فایده بسیار خوب مصرف گندم سیاه آن است که مملو از پروتئین است. همچنین این گیاه منبع عالی تمامی هشت آمینو اسید ضروری شامل لیزین است. مصرف گندم سیاه گزینه بسیاری خوبی برای گیاه خواران است تا آن را با گوشت تعویض کنند و با این کار به بدن اجازه دهند تا فواید مورد نیاز را سریعتر جذب کند. این کار منجر به دست آوردن فوایدی مانند تقویت

توانایی شناخت، تقویت کلی انرژی بدن و کاهش وزن می شود. این گیاه همچنین سرعت کاهش طبیعی استحکام و حجم ماهیچه ها را کاهش می دهد. گندم سیاه همچنین به صورت عجیبی روند کاهش طبیعی جرم استخوان ها را با بالا رفتن سن؛ می کاهد.

گندم سیاه برای کاهش ریسک سنگ صفرا:

سنگ های صفرا به علت افزایش ترشح اسید معده در بدن اتفاق می افتند و این اغلب زمانی اتفاق رخ می دهد که بدن شما غذا را در سرعت مطلوب خود گوارش نمی کند. این صفرا ها نیاز به تجزیه بیشتر غذا

دارند. از آنجا که گندم سیاه دارای فیبر است، به گوارش راحت تر کمک می کند. این به معنای آن است که بدن نیاز به ترشح اسید کمتری برای تجزیه غذا دارد و از سنگ صفرآ جلوگیری کند.

گندم سیاه برای جلوگیری از آسم:

داشتن یک دوز مصرف سالم ویتامین ای و منیزیم در رژیم غذایی می تواند به جلوگیری از آسم کمک کند؛ از آنجا که این دو ماده عامل ضد التهاب محسوب می شوند. وجود داشتن گندم سیاه در رژیم غذایی می تواند به جلوگیری از ابتلای کودکان به آسم کمک کند.

بهبود سلامت استخوان با گندم سیاه:



استخوان به طور طبیعی با افزایش سن رو به زوال می روند. این مسئله می تواند به صورت قابل توجهی توسط روی و سلنیوم موجود در رژیم غذایی آهسته تر شود. همچنین سلنیوم بر روی دندان ها و ناخن ها نیز تاثیر می گذارد. گندم سیاه سرشار از این مواد مغذی است.

گندم سیاه برای جلوگیری از کم خونی:

کم خونی یک بیماری رایج است که در اثر فقدان آهن رخ می دهد. این بیماری باعث مشکلاتی همچون خستگی، سردرد و اختلالات شناختی می شود. گندم سیله مقدار زیادی آهن دارد که می تواند از ابتلا به کم خونی جلوگیری کند.

گندم سیاه برای کمک به کاهش وزن:

تمامی دانه های گندم سیاه می تواند برای کاهش وزن کمک کننده باشد. چنانچه در این مطلب از نمناک و در بحث خواص گندم سیاه گفته ایم گندم سیاه در قیاس با گندم و جو کالری کمتری دارد و این گیاه فاقد چربی اشباع شده و کلسترول است و سرشار از فیبر و پروتئین می باشد.

گندم سیاه برای کاهش فشار خون:

گندم سیاه منبع خوبی از منیزیم است که در بهبود فشار خون با شل سازی رگ های خونی بسیار سودمند است. گندم سیاه فشار خون را به صورت طبیعی بدون استفاده از مواد شیمیایی مضر کاهش می دهد.

آفتاب طبیعی:

گندم سیاه بسیار خوب به مراقبت از پوست کمک می کند. این گیاه حاوی مقدار زیادی روتین است که در مراقبت از پوست در مقابل صدمات ناشی از نور آفتاب، مفید است. از این رو این گیاه می تواند به عنوان یک لوسیون ضد آفتاب طبیعی در مقابل اشعه های مضر آفتاب تلقی گردد.

گندم سیاه برای جلوگیری از پیری:

آنتی اکسیدان ها و فلاونوئیدهای موجود در گندم سیاه از پیری زودرس پوست جلوگیری می کنند.

جلوگیری از پیری با استفاده از گندم سیاه

درخشان کردن پوست:

منیزیم موجود در گندم سیاه اثر شل سازی بر رگ های خونی دارد، بنابراین جریان خون بهبود می یابد. این مسئله منجر به پوست درخشان و جوان می شود.

گندم سیاه برای کمک به رشد مو:

گندم سیاه حاوی 75٪ کربوهیدرات های پیچیده است. همه ی این کربوهیدرات ها برای رشد مناسب مو خوب هستند. گندم سیاه سرشار از ویتامین های آ و ب و روی است، که آن را بسیار برای رشد مو پر ثمر کرده است.

گندم سیاه برای بهبود سلامت مو:

ویتامین B6 برای رشد و سلامت مو حیاتی است. با توجه به محلول بودن آن در آب، این ویتامین در بدن ذخیره نمی شود. این ویتامین باید از بعضی از منابع غذایی دریافت شود. گندم سیاه منبع عالی از ویتامین B6 است.

ضد حساسیت:

پوست گندم سیاه به خوبی به عنوان پرکننده ی بالش ها استفاده می شوند. این موضوع به التیام آلرژی های ناشی از گرد و خاک، پرها و آلاینده ها کمک می کند.

گندم سیاه برای دفع مایعات اضافی:

گندم سیاه برای دفع مایعات اضافی و آب محبوس در بدن مفید است.

فواید گندم سیاه برای دفع مایعات اضافی

گندم سیاه؛ یک غذای با طبع گرم:

گندم سیاه خوراکی غذای گرمی است که طی زمستان های سرد مصرف می شود شامل شدن این گیاه در رژیم غذایی زمستانه شما بهترین فواید را دارد.

گندم سیاه عاری از گلوتن:

گندم سیاه حاوی هیچ گلوتنی نیست. این خاصیت برای افراد مبتلا به سلیاک و حساس به گلوتن خوب است.

گندم سیاه برای جلوگیری از اختلالات کبد:

گندم سیاه حاوی ویتامین ب کمپلکس است که بهترین فایده برای افراد دچار اختلالات کبد و بیماری های مربوطه است.

خوراکی با کالری کم:

گندم سیاه سرشار از اینوسیتول است که این گیاه را به یک خوراکی با کالری کم و متعادل تبدیل کرده است. گندم سیاه تجمع چربی را کاهش داده و می تواند به تثبیت سطح سوخت و ساز بدن کمک کند.

گندم سیاه برای بهبود انعطاف پوست:

گندم سیاه منبعی غنی از اسید های چرب غیر اشباع است که می تواند انعطاف پوست شما تقویت کند. این خاصیت می تواند پوست شما را برای مدت زمان بیشتری جوان تر به نظر برساند.

گندم سیاه برای جلوگیری از آسیب پوستی:

ویتامین ب برای پوست، ناخن ها و مو بهترین است و میتواند آسیب ناشی از آفتاب و عوامل محیطی را به حداقل برساند. گندم سیاه حاوی ریبوفلاوین، نیاسین، پانتوتنیک اسید، تیامین و فولات است که به جلوگیری از آسیب پوستی کمک می کنند.

فواید گندم سیاه برای کودکان:

در پاسخ به سوالات برخی از شما در باب خواص گندم سیاه برای کودکان از بخش سلامت نمناک به این مهم نیز پرداخته ایم که شامل: کودکان از هشت ماهگی به بعد می توانند غذاهای جامد بخورند پس در وعده غذایی آنها گندم سیاه را بگنجانید.

ویتامین ها و املاح معدنی گندم سیاه که برای کودکان مفید است:

گندم سیاه 18 درصد پروتئین در خود دارد و دارای آمینو اسیدهای ضروری می باشد که فرآیند هضم را برای کودکان آسان می کند.

گندم سیاه از این رو برای کودکان مفید است که دارای 60 تا 80 درصد کربوهیدرات است و میزان قند خون را به هیچ وجه افزایش نمی دهد ، به این دلیل به گندم سیاه ، گندم سخت نیز می گویند.

گندم سیاه ویتامین های فراوانی مانند ویتامین B1 ، ویتامین B2 ، ویتامین E و... را در خود دارد و موجب بهبود عملکرد رگ های خونی و تجمع ویتامین C در بدن کودکان می شود.

گندم سیاه دارای مواد معدنی فراوانی مانند آهن و مس ، کلسیم و فسفر و ... است. آهن و مس ماده ای ضروری در جلوگیری از خون ریزی و تشکیل هموگلوبین هستند و کلسیم و فسفر برای رشد استخوان های کودکان نیاز می باشند. گندم سیاه برای تشکیل منیزیم که برای قلب، بافت های بدن و اعصاب کودکان نیاز است، مفید می باشد. گندم سیاه 3 درصد چربی دارد که برای متابولیسم بدن کودکان بسیار مفید است و میزان کلسترول بد خون را کاهش می دهد.

گندم سیاه مفید برای کودکان مبتلا به بیماری سلپاک:

گندم سیاه گلوتن ندارد بنابراین کودکانی که دچار مشکل عدم تحمل گلوتن یا هستند می توانند از آن استفاده کنند.

گندم سیاه مفید برای کودکان مبتلا به آلرژی:

گندم سیاه برای کودکانی که به پروتئین گندم سفید آلرژی دارند، مفید است. مصرف گندم سیاه برای کودکانی که از پروتئین بالای بدن خود رنج میبرند، به جای گندم معمولی مفید است.

خواص مصرف گندم سیاه برای کودکان

گندم سیاه مفید برای کودکان مبتلا به آسم:

برخی از کودکان مبتلا به آسم دچار کمبود بعضی از مواد مغذی ضد التهاب مثل منیزیم و ویتامین E هستند ، گندم سیاه با دارا بودن مقادیر فراوان از این مواد از کودکانی که از آسم رنج می برند، محافظت می کند.

گندم سیاه مفید برای استخوان سازی در دوران کودکی:

(روی) زینک و سلنیوم برای رشد بهتر استخوان های کودکان مفید است ، گندم سیاه به میزان فراوان دارای این دو ماده مغذی است بنابراین مصرف آن برای کودکان مفید بوده و به بدن کمک می کند استخوان های آسیب دیده را بازسازی کند. سلنیوم موجود در گندم سیاه برای استحکام ناخن ها و دندان ها نیز مفید است.

گندم سیاه مفید برای درمان آنمی (کم خونی) :

کمبود آهن باعث کم خونی در دوران کودکی می شود که با علائمی مانند سردرد، خستگی، اختلالات ذهنی و ... همراه است. آهن برای تشکیل گلبول های قرمز خون نیاز است. گندم سیاه غنی از آهن است بنابراین برای کودکان مبتلا به کم خونی مفید بوده و موجب افزایش جریان خون می شود.

گندم سیاه مفید برای کودکان بی اشتها:

گندم سیاه یک ماده غذایی خوشمزه و اشتهاآور است که اشتیاق کودکان را برای دریافت سایر مواد غذایی افزایش میدهد.

چگونه گندم سیاه را ذخیره کنیم؟

شما می توانید این گیاه را در یک محفظه دور از هوا نگه دارید. همواره ظرف نگه دارنده را در محل خشک و خنک قرار دهید. آرد گندم سیاه نیز می تواند در یخچال نگهداری شود.

راهنمایی برای پختن گندم سیاه:

ابتدا گندم های سیاه را با آب بشویید. این دانه ها می تواند آسیاب شده و به آرد تبدیل شود. می توانید تمام ذرات آن را کباب کنید. طعم گندم های سیاه بعد از پرشته شدن لذیذ می شود. در ژاپن از این گیاه برای طبخ رشته های سوباء، یک غذای سنتی استفاده می شود.

عوارض جانبی گندم سیاه:

محصولات بدون گلوتن گندم سیاه را می توان با چک کردن برچسب ها خرید. گندم سیاه نباید توسط افراد دارای اختلالات خواب مصرف شود. قبل از آنکه به کودک خود گندم سیاه دهید، با یک متخصص صحبت کنید. گندم سیاه برای بزرگسالان ایمن است. گاهی اوقات این گیاه می تواند ریسک آفتاب سوختگی را افزایش دهد. در معرض قرار گرفتن با گندم سیاه می تواند باعث آبریزش بینی، آسم، خارش و پوسته پوسته شدن پوست، نفخ و کاهش شدید فشار خون شود.

خودداری از مصرف گندم سیاه در بارداری و شیردهی:

اطلاعات قابل اعتماد کافی درباره ایمن بودن مصرف گندم سیاه حین بارداری و شیردهی وجود ندارد. از مصرف آن در این دوران دوری کنید.

بیماری سللیاک و حساسیت به گلوتن:

بعضی محققین فکر می کنند که وجود داشتن گندم سیاه در رژیم غذایی بدون گلوتن ممکن است ایمن نباشد. هرچند گندم سیاه یک غذای قابل قبول برای افراد دارای سللیاک تلقی می شود. افراد دارای این اختلالات احتمالاً می توانند این گیاه را بدون مشکل مصرف کنند.

نحوه استفاده از گندم سیاه در رژیم غذایی



شما می توانید به راحتی گندم سیاه را در وعده های غذایی مختلف بگنجانید. این نوع گندم طعم ناآشنایی ندارد و به راحتی می تواند جایگزین غلات دیگر در انواع غذاها شود؛ به خصوص در غذاهایی که مخلوطی از حبوبات و غلات مختلف وجود دارد. برای افزودن گندم سیاه به رژیم غذایی، پیشنهاد می کنیم ایده های زیر را امتحان کنید: شما می توانید بلغور گندم سیاه را از فروشگاه های مواد غذایی بخرید. همچنین آرد گندم سیاه برای تهیه نان، پنکیک و محصولات دیگر، در فروشگاه های آنلاین مانند اسنپ مارکت قابل تهیه است.

بهتر است بلغور گندم سیاه خام را ابتدا در آب خیس، سپس آبکش و در آخر مصرف کنید تا هضم آن آسان تر شود. در غیر این صورت، بلغورها یا (خورد شده گندم) را قبل از اضافه کردن به غذا در آب بجوشانید. این کار، هم باعث نرم شدن گندم می شود و هم فرایند جویدن و هضم آن در دستگاه گوارش را راحت تر می کند.

فرنی گندم سیاه یک جایگزین سالم برای غلات است. علاوه بر این، می توانید پنکیک صبحانه را با آرد گندم سیاه درست کنید. پیشنهاد می کنیم برای پخت انواع کیک صبحانه و عصرانه هم از آرد گندم سیاه کمک بگیرید.

بلغور (خورد شده گندم که آرد نشود) گندم سیاه یک انتخاب عالی برای انواع سالاد است. فراموش نکنید بلغور گندم سیاه را قبل از افزودن به سالاد در آب نمک بجوشانید.

دسر مافین گندم سیاه یک پیشنهاد خوشمزه و فاقد گلوتن است که می توانید در وعده عصرانه از آن لذت ببرید.

دانه گندم سیاه را می توانید به همان روشی که برنج را آماده می کنید، بپزید و در انواع غذاها استفاده کنید.

مضرات گندم سیاه چیست؟

به‌طور کلی، خوردن گندم سیاه بی‌خطر است و واکنش شدیدی در افراد ایجاد نمی‌کند. موارد گزارش‌شده از عوارض گندم سیاه بسیار کم است و تقریباً احتمال این‌که با خوردن این نوع گندم مشکلی برای شما ایجاد شود، وجود ندارد؛ اما بهتر است قبل از مصرف، این موارد را بدانید: بعضی از افرادی که حساسیت به برنج، دانه‌های خشخاش و نارگیل دارند، ممکن است به گندم سیاه هم حساسیت داشته باشند. علائم آلرژی شامل کهیر، بثورات پوستی، آسم، خارش، تورم و مشکل در تنفس است.

گندم سیاه سرشار از اگزالات است که می‌تواند به تشکیل سنگ کلیه در افراد مستعد کمک کند. هضم گندم سیاه برای برخی افراد، به‌ویژه کسانی که مشکلات گوارشی دارند، ممکن است دشوار باشد.

سخن پایانی

گندم سیاه یک دانه مغذی‌ست که می‌تواند منبع غذایی فوق‌العاده‌ای در رژیم غذایی شما باشد. فواید گندم سیاه برای سلامتی به دلیل داشتن فیبر و آنتی‌اکسیدان بالا و همچنین پتانسیل آن برای بهبود سلامت قلب، سلامت گوارش و کاهش قند خون، یک انتخاب ارزان و مفید برای تمام سنین است. در صورت داشتن بیماری زمینه‌ای، اگر می‌خواهید گندم سیاه را به رژیم غذایی خود اضافه کنید و نگران عوارض گندم سیاه هستید، ابتدا با پزشک خود صحبت کنید تا مطمئن شوید که برای شما مناسب است. بعد از اطمینان، می‌توانید این گیاه را در برنامه غذایی خود جای دهید.

گرد آورنده: سردار محمد دوست

بر گرفته از: تجارب بذر در بدخشان افغانستان وسایت های انترنیتی مورخ: ۲۵/۱۰/۱۴۰۳
مصادف ۱۴/۱/۲۰۲۴