

# شوفان جلوي

يتم استيراد شوفان جلوي من دول الاتحاد الاوربي وهو عبارة عن مجروش حبوب القمح الطازج عالية القيمة الغذائية ذات المحتوى الغني بالفيتامينات

## فوائد شوفان جلوي

يقلل من الكوليسترول؛ لأنه يمنع ترسب الكوليسترول داخل الشرايين والتصاقه بجدرانها، حيث إن ذلك يساعد في الوقاية من تصلب الأوعية الدموية وانسدادها، وذلك بتناول ثلاثة غرامات من هذه الشوفان يومياً (أي بمقدار كوب من الشوفان).

أثبتت الدراسات أنه مفيد لصحة القلب حيث إن هناك أربعين دراسة سريرية عبر أربعين عام تؤكد قدرة الشوفان على خفض الكوليسترول الكلي والضرار، وأهم تلك الدراسات ما نشر في المجلة الأسترالية للتغذية والحميات التي أكدت أن مركبات البيتاغلوكان هي المسؤولة عن خفض الكوليسترول الضار.

في دراسة أجريت على الشوفان أثبتت أن إضافته إلى حمية مرضى فرط الضغط الشرياني من الجنسين قد سمح بخفض قيم الضغط والدهن وسكر الدم لديهم. يساعد في علاج السمنة، فالشوفان يمتلك، على قيمة شبع بين الأغذية مما يسمح بالحصول على إحساس أعلى بالشبع بعد تناوله .

يحفز الجسم على النوم. ينظم عملية الهضم بالجسم ويحافظ على الوزن المثالي إذ يعطي الشوفان الشعور بالشبع. يعالج الإرهاق. ينظم حالات الاضطراب العصبي. يفيد في علاج الكحة. يفيد في علاج مرض الجذام. سيقان وأوراق الشوفان مفيدة للأمراض الجلدية.

كما أن سيقان وأوراق الشوفان مفيدة لمرض الروماتيزم.

يمكن استخدام طحين الشوفان لتدليك الجلد به عند الاستحمام بدلاً من الصابون. قشّ الشوفان يمنع من الاكتئاب، وذلك للإنسان المصاب بالحزن فإنّ الشوفان يعطيه الإحساس بالهدوء والراحة. قشّ الشوفان يقوي الجهاز العصبي.

و يتضمّن على مادّة لزجة تساعد على تهدئة المجرى الهضمي. غليه وشربه فهو مفيد للسعال الشديد.

و يساعد في تخفيض الوزن و الرجيم و يفضل تناوله في وجبة الفطور.

يحمي من الإصابة بالسرطانات وخاصة سرطان الأمعاء، لاحتوائه على نسبة عالية من الالياف التي تمنع السرطان.

و يحسن مستوى السكر في الدم علما ان الشوفان لا يحوي على سكر. يعالج حالات الإمساك.

وغنى بمعادن الكالسيوم، والبوتاسيوم، والمغنسيوم، والزنك، والنحاس. الشوفان مفيد في علاج الإكزيما واضطرابات الجلد