

گندم سیاه نوعی گیاه علفی و یک ساله است که به خانواده هفت بندیان تعلق دارد. این گندم نام های دیگری نیز دارد که از جمله مهم ترین آنها می توان به موارد جالبی مانند گندم راش، گندم گاوی، دیلار و راش گندم اشاره کرد. بسیاری تصور می کنند که گندم سیاه نوعی از غله است و مانند گندم های معمولی می باشد. اما باید بدانید که این گندم شبیه به گیاهانی مانند **ریواس** و علف هفت بند است. بیشتر از این گونه برای ساخت غذاهای دام و طیور استفاده می شود. شما می توانید این گیاه را در آسیا و آمریکا یافت کنید. اگر دوست دارید با خواص این گیاه آشنا شوید، ما را در ادامه این مقاله همراهی کنید.

خواص گندم سیاه با این که این گندم در دسته گیاهان کم اهمیت قرار دارد، اما جالب است بدانید که در سال های اخیر خواص درمانی زیادی را به آن نسبت داده اند. تحقیقاتی که در سال 2010 توسط دانشمندان سوئدی انجام شده نشان می دهد که گندم سیاه دارای پروتئین هایی است که هر هشت اسید آمینه ضروری در آنها یافت می شود. از جمله مهم ترین این اسید آمینه ها می توان به لیزین اشاره کرد. علاوه بر این، گندم سیاه منبعی غنی از فیبر و کربوهیدرات های پیچیده به حساب می آید. درست مانند دیگر اعضای خانواده هفت بندیان، گندم سیاه نیز ویژگی های آنتی اکسیدانی دارد. برخی از این آنتی اکسیدان ها مانند روتین و کورستین، در ساخت بسیاری از داروها استفاده می شوند. از نظر عناصر طبیعی هم گندم سیاه **مینیزیم**، فسفر، روی و منگنز را در خود جای داده است.

جلوگیری از بیماری های قلبی

بسیاری از موادی که در این گندم یافت می شوند قادر هستند تا به شما در حفظ سلامت قلب کمک کنند. فیبر که جزء اصلی این گیاه است، قادر است تا با کاهش کلسترول بد بدن LDL به شما در جلوگیری از برخی بیماری های خطرناک قلبی مانند تصلب شرایین، حملات قلبی و سکنه مغزی کمک کند. دانشمندان بر این باور هستند که استفاده از مواد طبیعی مانند گندم سیاه می تواند احتمال مرگ و میر بر اثر بیماری های قلبی را تا 35 درصد کاهش بدهد. برخی از تحقیقات حاکی از این است که مصرف فیبرها با کاهش فشار خون بالا نیز رابطه مستقیم دارند.

کاهش خطر ابتلا به سرطان

همان طور که در بالا نیز اشاره کردیم این گیاه دارای ویژگی های آنتی اکسیدانی قوی می باشد. آنتی اکسیدان ها قادر هستند تا خطرات و آسیب های رادیکال هال آزاد را خنثی کنند. تحقیقات نشان می دهد که رادیکال های آزاد با اکسیده کردن سلول های سالم بدن آنها را به بافت های سرطانی تبدیل می کنند. یکی از مهم ترین سرطان هایی که این گندم می تواند به پیشگیری از آن کمک کند، سرطان سینه است. این موضوع از اهمیت فوق العاده بالایی برخوردار است چرا که از هر 10 خانم، یک نفر به این بیماری مبتلا است. یکی دیگر از مواد مفیدی که در گندم سیاه یافت می شود لیگنین ها هستند. تحقیقات نشان می دهد لیگنین ها در جلوگیری از تمام سرطان هایی که مبتنی بر هورمون هستند نقش دارد.

بهبود هضم

از نظر بهبود هضم، گندم سیاه یکی از بهترین گزینه ها محسوب می شود. این گیاه سرشار از فیبر است. فیبرها از جمله مواردی هستند که می توانند حرکات روده را افزایش بدهند. این موضوع به بیشتر شدن تحریک حرکت پرستالتی و انقباض ماهیچه های روده منجر می شود. مشاهدات نشان می دهد که مصرف فیبرها می توانند در پیشگیری از بیماری های گوارشی مانند یبوست، اسهال، سندروم روده تحریک پذیر و **سرطان معده** نقش داشته باشند. همچنین جالب است بدانید که باکتری های روده از فیبرها تغذیه می کنند و این موضوع به بهبود کارایی دستگاه گوارشی منجر می شود.

کنترل دیابت

گندم سیاه برای بیماران دیابتی کلمه ای آشنا است چرا که با توجه به حجم بالای فیبر این گونه، بیشتر پزشک ها به بیماران خود توصیه می کنند که از آن در رژیم های غذایی خود استفاده کنند. دانشمندان در سال 2000 ثابت کردند که فیبرها در کاهش سطح قند خون نقش دارند. علاوه بر این، ترکیبات موجود در این گیاه به نحوی عمل می کنند که می توانند ترشح هورمون انسولین را افزایش بدهند. همان طور که می دانید این هورمون در افراد دیابتی به خوبی ترشح نمی شود. تحقیقاتی که در سال 2010 در دانشگاه پزشکی اوساکا ژاپن انجام شد که در طی آن 50 فرد 30 تا 50 ساله که به دیابت مبتلا بودند، در معرض استفاده از این گیاه قرار گرفتند. مشاهدات حاکی از این بود که سطح قند خون به صورت دوره ای از 15 تا 30 درصد، در این افراد کاهش پیدا کرده است.

منبع: <https://asanteb.com>