

فواید جو دوسر در رژیم غذایی کودکان

جو دو سر حاوی ۷ ویتامین از جمله آهن و کلسیم و همچنین حاوی دو برابر پروتئین موجود در غلات کامل یا ذرت کامل است، علاوه بر این جو دوسر احساس سیری شما را تأمین می‌کند. برجسته‌ترین مزایای جو دو سر برای کودکان، به شرح زیر است.

به گزارش سایت خبری پرسون، جو دوسر یکی از وعده‌های غذایی سالم است که برای سلامتی کودک شما مفید است، زیرا منبع مهمی از کربوهیدرات است و حاوی درصد بالایی فیبر، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی است و علاوه بر اثربخشی در کاهش کلسترول، سرشار از مواد مغذی است.

۱. عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد

خوردن جو دوسر هنگام انجام کارهایی که به تمرکز و حافظه نیاز دارند، می‌تواند عملکرد مغز را ۲۰ درصد بهبود بخشد؛ زیرا منبع انرژی برای مغز برای مدت زمان طولانی‌تری نسبت به سایر منابع انرژی از غذاست.

۲. سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

فواید خوردن جو دوسر که برای دوره رشد کودک نیز مهم است، حفظ و بهبود سیستم ایمنی بدن کودک است؛ زیرا جو دو سر حاوی محتوای بتا گلوکان است که می‌تواند قدرت سیستم ایمنی بدن کودکان را از حملات میکروارگانیسم افزایش دهد.

۳. به رشد استخوان کمک می‌کند

جو دوسر حاوی درصد بالایی از مواد معدنی مختلف بوده که مهم‌ترین آن‌ها کلسیم است که ماده معدنی بسیار مهمی برای رشد استخوان در کودکان است.

۴- به رشد دندان کمک می‌کند

فواید عناصر معدنی مانند کلسیم حاصل از جو دوسر نیز برای کمک به روند رشد دندان در کودکان بسیار عالی است، به گونه‌ای که اوج رشد دندان به طور کلی در دوره بلوغ است.

۵. غنی از آنتی‌اکسیدان

جو دو سر حاوی آنتی‌اکسیدان‌های زیادی است که از رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کند که می‌توانند به سلول‌های بدن حمله کرده و منجر به بیماری‌های مختلفی مانند سرطان شوند.