

یک خوراکی و ۱۰۰ ارزش

سمنو سرشار از مواد مغذی است و یک منبع انرژی طبیعی شناخته می‌شود

خواص این ماده غذایی خوشمزه

تأمین انرژی ورزشکاران

کربوهیدرات و پروتئین گیاهی موجود در سمنو یک میان وعده عالی برای ورزشکاران به شمار می‌آید. زیرا انرژی پایدار مورد نیاز ورزشکاران را در طول روز فراهم می‌کند و موجب کاهش خستگی حین تمرینات سنگین می‌شود. نکته: پروتئین گیاهی سمنو به بازسازی و افزایش توده عضلانی کمک می‌کند. همچنین می‌توانید از فواید مواد معدنی این خوراکی مانند منیزیم و فسفر برای تسریع فرایند ریکاوری عضلات خود استفاده کنید.

تقویت استخوان‌ها

مصرف متعادل سمنو به ارتقای سلامت بدن کمک می‌کند. این خوراکی سرشار از کلسیم و پتاسیم است که برای جلوگیری از پوکی استخوان مفید هستند. نکته: برای بهره‌مندی بیشتر از میزان کلسیم سمنو، آن را با شیر مصرف کنید. یکی از خواص سمنو با شیر افزایش کلسیم و پروتئین است که به تقویت استخوان‌ها و بیشتر شدن انرژی بدن کمک می‌کند.

رفع کم‌خونی

سمنو حاوی آهن و اسید فولیک است و می‌تواند به افزایش گلبول‌های قرمز خون کمک کند. نکته: افراد دارای هموگلوبین پایین با مصرف سمنو می‌توانند به رفع خستگی و کاهش سطح انرژی بدن خود که با کم‌خونی مرتبط است، کمک کنند.

کمک به لاغری

اگر سمنو را به صورت ناشتا مصرف کنیم باعث کاهش اشتها و کاذب می‌شود. چرا که فیبر موجود در آن باعث احساس سیری طولانی مدت می‌شود و از پرخوری جلوگیری می‌کند. همچنین کربوهیدرات پیچیده سمنو به آرامی آزاد می‌شوند به همین دلیل سطح انرژی در طول روز به صورت پایدار باقی می‌ماند. نکته: سمنو کالری بالایی دارد و باید در حد اعتدال مصرف شود.

تقویت سیستم ایمنی

در گذشته سمنو را با شیر انگور ترکیب می‌کردند که هم لذیذتر می‌شد و هم به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌های قوی به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کرد. برای بهره‌مندی از خواص سمنو با شیر انگور کافی است یک قاشق غذاخوری شیر طبیعی را به مقدار کمی سمنو اضافه کنید. نکته: این ترکیب را می‌توان بمب انرژی هم دانست؛ زیرا مواد تشکیل دهنده آن یک منبع عالی برای رفع خستگی و افزایش انرژی بدن هستند.

افزایش کیفیت اسپرم

سمنو حاوی ویتامین E و B است که نقش مهمی در بهبود عملکرد جنسی مردان دارند. نکته: برخی متخصصان تغذیه معتقدند، آقا‌یانی که قدرت باروری ضعیفی دارند با مصرف متعادل سمنو می‌توانند به سلامت اسپرم‌ها و تقویت حرکت آن‌ها کمک کنند.

بهبود عملکرد مغز

مصرف سمنو به ویژه در سنین بالاتر می‌تواند باعث تقویت مغز شود. این خوراکی باعث تقویت حافظه و افزایش تمرکز نیز می‌شود. نکته: مصرف سمنو با گردو به دلیل ترکیب اسیدهای چرب امگا ۳ خاصیت این خوراکی را دوچندان می‌کند.

سم‌زدایی از کبد

وجود ماده‌ای به نام بتائین در جوانه گندم می‌تواند موجب از بین رفتن چربی‌های اضافی کبد و بهبود عملکرد آن شود. نکته: بهتر است مصرف سمنو را در حد اعتدال و همراه با رژیم غذایی سالم مصرف کنیم.

بهبود کیفیت شیر مادر

سمنو حاوی مواد مغذی فراوانی است که به بهبود کیفیت شیر مادر کمک می‌کنند و برای رشد سالم نوزاد مفید هستند. نکته: مواد مغذی موجود در سمنو انرژی مورد نیاز مادر در دوره شیردهی را تأمین می‌کنند و موجب رفع خستگی یا احساس بی‌حالی او می‌شوند.

مکمل عالی برای بارداری

سمنو به دلیل داشتن آهن و فولات، فواید بیشماری برای زنان باردار دارد. این ترکیبات به رشد جنین، تقویت استخوان‌ها و جلوگیری از کم‌خونی مرتبط با حاملگی کمک می‌کند. نکته: پروتئین با کیفیت موجود در سمنو برای رشد بافت‌های بدن جنین ضروری است.

سلامت پوست

سمنو یک منبع غنی از ویتامین‌های گروه B، ویتامین E، آهن و پروتئین با کیفیت به شمار می‌آید که به حفظ شادابی پوست کمک می‌کند. نکته: ویتامین E موجود در سمنو نوعی اکسیر جوانی است که ضمن ایجاد طراوت بیشتر در پوست از بروز چین و چروک زودرس، جوش و آکنه جلوگیری می‌کند.

افزایش رشد مو

ویتامین‌های موجود در سمنو ریشه مو را تقویت می‌کنند. مانع از ریزش تارهای موی می‌شوند و مواد معدنی آن برای بهبود رشد ساقه مو مفید هستند. نکته: برای افزایش خواص سمنو با دام را با آن ترکیب کنید. این ترکیب به دلیل داشتن ویتامین E و چربی‌های سالم به درخشندگی مو و رفع آسیب‌های آن کمک می‌کنند.

منظم کردن قاعدگی

یکی از خواص سمنو در طب سنتی، رفع قاعدگی‌های نامنظم است. از آنجاکه این خوراکی طبع گرمی دارد، می‌تواند به تنظیم بریودی کمک کند. همچنین آهن و ویتامین C موجود در سمنو برای جبران کم‌خونی ناشی از قاعدگی مفید هستند. نکته: سمنو به دلیل داشتن محتوای فیبر می‌تواند علاوه بر تنظیم هورمون‌های زنانه به کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی همچون نفخ و بی‌روست کمک کند.

پیشگیری از ابتلا به سرطان

سلنیوم و ویتامین E موجود در این خوراکی از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. نکته: مصرف متعادل سمنو باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و می‌تواند با عوامل مؤثر در ایجاد سرطان مقابله کند.



ارزش غذایی

برای دانستن خواص سمنو باید ابتدا با ارزش غذایی آن آشنا شوید. این خوراکی خوشمزه به دلیل نداشتن شکر افزوده و وجود قند طبیعی، یک گزینه ایده‌آل برای تأمین انرژی است. اما کالری بالایی دارد. به همین دلیل باید برای بهره‌مندی از خواص آن، حواستان به میزان مصرفش باشد.

طبع سمنو گرم و معتدل سازگار با همه مزاج‌ها

ارزش غذایی	مقدار در ۱۰۰ گرم سمنو
کالری	۳۰۰ کیلوکالری
اسید فولیک	۷۷ میکروگرم
کربوهیدرات	۷۰ گرم
چربی	۰/۲ گرم
آهن	۴ میلی‌گرم
فیبر	۳ گرم
پروتئین	۶ گرم
کلسیم	۴۰ میلی‌گرم
پتاسیم	۲۰۷ میلی‌گرم

چگونه سمنو بپزیم؟

- مواد اولیه:
 - یک کیلوگندم
 - سه کیلوآرد نان سنگک
 - طرز تهیه:
 - گندم را پس از تمیز کردن سه روز در آب خیس کنید. در این مدت چند بار آب آن را عوض کنید تا نوک گندم جوانه بزند.
 - گندم‌های جوانه‌زده را در دستمالی تمیز و خیس بریزید تا ریشه درآورد.
 - گندم‌ها را در چند عدد سینی پهن کنید و با رچه‌ای خیس روی آن بپندازید تا گندم‌ها ساقه نقره‌ای بزنند.
 - گندم نقره‌ای را آسیاب کنید و مقداری آب روی آن بریزید و خوب مخلوط و از صافی رد کنید تا شیره از پوسته گندم درآید.
- آرد را در قابلمه مناسبی بریزید و شیره گندم به آن اضافه کنید تا آرد در شیر حل شود و به صورت مایع رقیقی درآید.
- ظرف را روی شعله اجاق قرار دهید و آن را مرتب هم بزنید تا مایع جوش آید و کم‌کم غلیظ شود.
- مایع سمنو را مرتب هم بزنید تا ته نگیرد و به غلظت حلو برسد.
- وقتی آب سمنو کشیده شد، آن را کمی تفت دهید.
- مقداری آب سرد به سمنو اضافه کنید تا کمی رقیق‌تر و خوش‌رنگ‌تر شود.
- سمنو را در ظرفی بریزید و نیم ساعت در فر یا روی اجاق با حرارت ملایم قرار دهید تا دم بکشد.
- در صورت تمایل مقداری خلال پسته و بادام به آن اضافه کنید.

بهترین زمان مصرف سمنو

صبح‌ها، به ویژه با معده خالی است. زیرا می‌تواند به عملکرد بهتر دستگاه گوارش و معده کمک کند. همچنین به عنوان میان‌وعده از تمام خواص برای سلامتی بدن برخوردار است.

چه کسانی سمنو نخورند!

- اگر بیماری زمینه‌ای دارید یا دارای شیمیایی می‌خورید، قبل از مصرف سمنو با پزشک معالج خود مشورت کنید.
- گروه‌هایی که بهتر است سمنو را با احتیاط بخورند عبارت‌اند از:
 - افراد مبتلا به دیابت کنترل نشده
 - مبتلایان به مشکلات گوارشی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر
 - افراد دارای حساسیت به گلوتن
 - مبتلایان به مشکلات کلیوی حاد
 - افراد درگیر تحمل نکردن فروکتوز