

## جو دوسر و سبوس آن

حتما تبلیغاتی را دیده اید که می گویند جو دو سر و سبوس آن داروهای قوی برای قلب و خون هستند، کلسترول خون را پایین می آورند و میزان قند خون را تنظیم می کنند. باید بگوییم که پژوهش های به عمل آمده صحت چنین تبلیغاتی را تایید کرده اند. علاوه بر این جو دو سر مارا در برابر سرطان محافظت می کند و می تواند مانند یک مسهل طبیعی عمل کند و بیماریهای پوستی را بهبود بخشد.

### پایین آورنده کلسترول بد

تحقیقات ۱۲ ساله ی دکتر جیمز آندرسون متخصص غدد داخلی از دانشکده پزشکی دانشگاه کنتاکی نشان داده است که فیبرهای غذایی موجود در آرد جو دوسر و سبوس آن به سرعت ۲۰ درصد از میزان کلسترول بد خون می کاهند و سطح کلسترول خوب را حداقل ۱۵ درصد افزایش می دهند. در همین رابطه بنا بر مقاله ای در نشریه ی انجمن پزشکی آمریکا سبوس جو دوسر همان کارآیی داروی معمول را دارد و در عین حال بسیار ارزانتر است. از طرف دیگر مصرف جودوسر در پایین آوردن فشار خون نیز موثر است. دکتر آندرسون مصرف یک فنجان جودوسر (همراه شیر، به صورت شیرینی یا سایر حالتها" را توصیه می کند.

### تنظیم کننده ی سطح قند خون و میزان انسولین

پژوهشهای بعدی دکتر آندرسون معلوم ساختند که آن دسته از بیماران دیابتی که رژیم غذایی آنها سرشار از فیبرهای جودوسر و سایر کربوهیدراتهاست میزان مصرف انسولین خود را به نصف رسانده اند و در این میان تعدادی از آنها که اصولا مصرف انسولین اندکی داشته اند توانسته اند استفاده از این دارو را به کلی قطع کنند. او نتیجه می گیرد این فیبرها سرعت جذب کربوهیدراتها را کم می کنند و به این ترتیب از صعود ناگهانی قند جلوگیری می کنند.

### درمان کننده ی یبوست و مبارزه علیه سرطان روده ی بزرگ

فیبرهای موجود در آرد جودوسر و سبوس آن برای سهولت هضم مفیدند. آنها همچنین حاوی آنزیمهای مهار کننده ی پروتئاز هستند که با سرطان روده ی بزرگ می جنگد.

### التیام دهنده ی التهاب های پوستی

مشکلات پوستی از قبیل اگزما یا پسوریازیس به وسیله ی ترکیبات موجود در جو دوسر که با پروستاگلاندینها یا همان شبه هورمونهای به وجود آورنده ی التهاب پوستی تداخل اثر دارند، التیام می یابند. خمیرها یا ماسکهای حاوی آرد جو دوسر از دیرباز در فرهنگ عامه به عنوان دارویی برای حل مشکلات پوستی اعم از افتاب سوختگی یا ضایعات ناشی از تماس با پیچک سمی (**Poison Ivy**) به کار می رفته اند و امروزه پزشکان بسته های آرد جو دو سر را برای درمان پسوریازیس تجویز می کنند.