



جو Barley

نام علمی Hordeum vulgare

کلیات گیاه شناسی

جو گیاهی است علفی و یکساله که ارتفاع آن بسته به انواع مختلف آن تا یک متر می رسد . برگ های آن متناوب و باریک و دراز و به رنگ سبز تیره می باشد .

جو از نظر کاشت به دو دسته تقسیم می شود : جو بهاره و جو پائیزه .

جو بهاره در بهار کشت می شود و احتیاج به سرمای زمستان ندارد و قبل از زمستان دانه می دهد در حالیکه جو پائیزه در پائیز کشت می شود و محتاج سرمای زمستان است .

ترکیبات شیمیایی:

در ۱۰۰ گرم جو مواد زیر موجود است :

آب ۱۱ گرم

پروتئین ۸گرم

مواد نشاسته ای ۷۸ گرم

کلسیم ۱۶ میلی گرم

فسفر ۱۸۹ میلی گرم

آهن ۲ میلی گرم

سدیم ۳ میلی گرم

پتاسیم ۱۶۰ میلی گرم

ویتامین ب ۱ ۱۲/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۰۵/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۳ میلی گرم

ضمنا جو دارای مقدار بسیار کمی آرسنیک می باشد .

خواص داروئی:

جو معمولا به سه صورت در بازار عرضه می شود

۱) جو پوست نکنده که هنوز سبوس آن جدا نشده

۲) جو پوست کنده که پوست آن گرفته شده است

۳) جو سفید که پوست و سبوس آن گرفته شده است و به نام جو مرواریدی معروف است .

جو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است

مواد مقوی آن کمتر از گندم بوده ولی قابض و خشک کننده است .

۱) غذایی بسیار مقوی برای افراد ضعیف است .

۲) خاصیت نرم کننده دارد .

۳) در قدیم از جو برای سقط جنین استفاده می کردند .

۴) برای نقرس مفید است .

۵) جوشانده جو داروی خوبی برای مبتلایان به تب و کم خونی و سوء هاضمه است .

۶) ماء الشعیر برای درمان سل، زخم های ریوی و سردرد گرم مفید است .

۷) ماء الشعیر خون ساز است و زود هضم می شود.

۸) ماء الشعیر را با خشخاش کوبیده برای سردرد مفید است .

۹) برای درمان نقرس پماد جو را با آب بر روی قسمت های دردناک بگذارید .

۱۰) جو را با شکر مخلوط کرده غذای خوبی برای اطفال است .

۱۱) بیسکویت جو بهترین دارو برای یبوست است و حتی نفخ و شکم درد را از بین می برد.

۱۲) سرد مزاجان باید جو را با شکر بخورند.

۱۳) کشک الشعیر برای مزاج های گرم و اسهال های صفاوی مفید است .

۱۴) برای برطرف کردن گلو درد و ورم گلو کشک الشعیر را قرقره کنید .

۱۵) برای پائین آوردن کلسترول از جو استفاده کنید .

۱۶) جو چون دارای پروتئاز می باشد بنابراین از سرطان جلوگیری می کند .

طرز استفاده:

سمنو یا مالت جو : جو را می توان مانند دیگر غلات خیس کرده و در حرارات معتدل نگهداری کنید تا جوانه بزند و هنگامی که جوانه به حد معینی رسید از آن مالت نگهداری کنید . مالت جو دارای ویتامین های C است .

ماء الشعیر : جو پوست کنده و جو پوست نکنده را خوب می شویند سپس آن را در آب جوش ریخته و چند دقیقه می جوشانند و آنقدر آنرا می پزند تا دانه های جو کاملا باز شود و بعد آن را با پارچه بدون اینکه له شود صاف می کنند و می گذارند تا سرد شود و از آن استفاده می کنند .

کشک الشعیر : جو پوست کنده را با آب مخلوط کرده و آن را آنقدر می جوشانند تا کاملا باز شود سپس آن را له می کنند و صاف می کنند که خود جو نیز داخل آب شود کشک الشعیر شبیه آش جو می باشد .

عصاره مالت جو : از جوشاندن مالت جو در آب و غلیظ کردن مایع حاصل در خلاء عصاره مالت جو بدست می آید که دارای مقدر ۶۰ درصد مالتوز ، ۱۰ درصد ساکاروز ، ۲۰ درصد دکستروزین و مقداری مواد معدنی و ویتامین های B1 و B2 است.

منبع: <http://www.irteb.com/herbal/plantbank.htm>