
(٤٤) الخمائر

Yeast saccharomyces

ماهي الخمائر؟

هي نوع من الفطريات يستعمل في صناعة الخبز وفي انتاج التخمير الكحولي.

بعض الخمائر نافعة وبعضها ضارة.

- الخمائر النافعة لها عدة مصادر مثل:

Brewers yeast: هي ناتج لعملية صناعية البيرة، من حشيشة الدينار hops.

Torula yeast: وهي تنمو على لب الخشب، wood pulp الذي يستعمل في

صناعة الخشب أو دبس السكر.

Whey yeast: ناتج يحصل في الحليب والجبن.

Liquid yeast: الخمائر تتغذى على الأعشاب والبرتقال والكريب فروت.

- قد تكون الخمائر جافة أو سائلة.

الفوائد الطبية للخمائر:

- من أغنى المصادر بالحديد العضوي (organic iron).

- مصدر مهم للبروتين والفيتامينات B-complex العضوية الطبيعية ما عدا B12 vit.

- منجم طبيعي للمعادن mineral + trace ١٤ (المعادن النادرة بالجسم).

-
- هو مصدر للأحماض الأمينية (type-amino acid - 16).
 - مصدر مهم لجميع أنواع الفيتامينات ما عدا A, E, C.
 - تخفض مستوى الكوليسترول بالدم عند مزجه مع اللستين lecithin.
 - تعالج مرض النقرس gout.
 - تخفف حدة أوجاع وآلام التهاب الأعصاب neuritis.
 - الخميرة غنية بالفسفور والأفضل زيادة تناول الكالسيوم مثل شرب الحليب معها حيث أن الفسفور يساعد على إخراج الكالسيوم بالجسم، والاستعمال الجيد هو بزيادة فيتامين B-complex والكالسيوم عند تناول الخميرة مما يؤدي إلى تحسين أداء الخميرة.
 - تناول الخميرة مع الماء يعيد الحيوية والنشاط إلى الجسم المنهك خلال دقائق ويستمر لساعات الجرعات العالية تهدئ الأعصاب - تعدل المزاج - تحسن النوم - تستعمل لعلاج المصمران الأعور والشقيقة - مصدر غني بالبيوتين.
 - مصدر غني بـ pantothenic - مصدر غني بالزنك والفوليك أسيد.
 - مصدر غني بالميلاتونين وخاصة خميرة البيرة.
 - تستعمل في علاج حساسية الجلد وفي صناعة ماسكات الوجه وفي علاج حب الشباب.
 - الخميرة التي تستعمل في صناعة الخبز يستخرج منها cell wall وهي مادة تسمى 3-glucan, Betel وهي منشطة للمناعة بالجسم، وتزيل تأثير الأشعة u.v الضارة.