



FAKTA

Nama botaninya *Hordeum Vulgarie*.

Isi rongatau bijirin barli boleh dijadikan tepung, emping dan bran.

Batangnya boleh dijadikan kertas dan bahan pembinaan manakala keseluruhantan aman boleh dijadikan sebagai makanan haiwan ternakan.

Bijirin barli merupakan sumber terbaik serat pemakanan, protein dan karbohidrat kompleks serta vitamin dan galian.

Barli mempunyai dua jenis serat pemakanan iaitu mudah dilarutkan dan tidak mudah dilarutkan.

Selain bijirin barli, daun pokok barli yang berupa seperti lalang dan berwarna hijau juga dikatakan berkhasiat. Apabila daun ini mencapai ketinggian sehingga 12 hingga 14 inci, ia mengandungi banyak vitamin, mineral dan protein danklorofil yang diperlukan oleh manusia.

jus barli hijau mengandungi 11 kali kalsium daripada susulembu, hamper 5 kali besi dalam bayam, 7 kali vitamin C dalamorendan 80 mg vitamin B12 daripada 100 gmbarli.



KELEBIHAN BARLI

Merendahkan kolesterol dalam darah.

Memastikan usus dapat berfungsi dengan sihat.

Meningkatkan tahap glukosa dan lemak dalamdarah di kalangan pesakit diabetes tahap 2.

Meneutralkan radikal bebas dan boleh mengurangkan risiko penyakit barah dan jantung.

Sumber baik bagi vitamin B dan sesetengah galian.

Merangsangkan penyejatan glukosa alam darah. Pesakit diabetes perlu mengawasi tahap gula dalam darah dengan berhati-hati

Tunas bijirin barli bertindak sebagai pelega, pengeluar kahak dan pelembut.

Dikatakan tunas barli boleh digunakan untuk merawat dyspepsia (gangguan pencernaan) serta muntah dan kembungan akibat meminum susu ibu. Bijirin barli pula bertindak sebagai penghadam.

Biji barli juga digunakan sebagai ramuan tampal untuk luka dan luka akibat terbakar. Bijirin barli juga dikatakan boleh membantu dalam menghilangkan berat badan kerana ia bertindak sebagai penahan selera makan.

Air rebusan bijirin barli pula dikatakan mampu diambil sebagai penyejuk badan.

Bagi penyakit serius seperti arthritis dan barah, pengambilan jus ramuan daun barli yang berwarna hijau atau yang telah dikeringkan, yang diambil dalam jangka masa dua jam selepas makan kepada 20 minit sebelum hidangan seterusnya dikatakan mampu membuatkan enzim-enzim digunakan dengan baik.

Jus yang dihasilkan daripada daun barli juga dikatakan mampu merendahkan tahap kolesterol dalam darah.

Bahan kimia dalam daun ini dikatakan mampu melambatkan penghasilan kerosakkan saluran darah yang disebabkan oleh diabetes.



BUBUR BARLI & JAGUNG

BAHAN-BAHAN:

1/4 cawan barli (di rebus sampai empuk)
1 tin jagung manis
1 kotak santan
300 ml air
150 gm gula pasir
½ sudu teh garam (ataukah secukup rasa)
2 helai daun pandan (disimpul)



CARA-CARA :

Masukkan santan, air, gula, garam & daun pandan. Tunggu hingga mendidih. Masukkan jagung manis & barli. Kacau rata. Biarkan sekejap.

Siapa untuk dimakan panas 2 atau nak sedap lagi masuk petisejuk. SEDAPPPP