

بلال را آب پز شده بخورید نه کبابی

با وجود این که ذرت سرشار از ویتامین است، متخصصان درباره برخی مصارف آن هشدار می‌دهند.



با وجود این که ذرت سرشار از ویتامین است، متخصصان درباره برخی مصارف آن هشدار می‌دهند.

به گزارش سلامت نیوز، پیام فرحبخش متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران، گفت: ذرت در کنار نان، برنج و سیب زمینی یکی از خانواده نان و غلات و منابع کربوهیدرات محسوب می‌شود. این ماده سرشار از ویتامین‌های خانواده B است.

وی با بیان اینکه از لحاظ انرژی؛ 30 گرم نان، پنج قاشق برنج، حداکثر شش قاشق ماکارونی و نصف لیوان ذرت پخته تقریباً معادل یکدیگر هستند، ادامه داد: اگر فردی تمایل به مصرف ذرت یا بلال دارد، باید از سهم نان و غلات مصرفی در وعده‌های روزانه خود، کم کند؛ بعنوان مثال باید به جای پنج قاشق برنج، یک لیوان ذرت مکزیکی خورده شود.

این متخصص تغذیه درباره ذرت‌های کباب شده یا همان بلال اظهار داشت: هر آن چیزی که روی آتش تهیه و بسوزد، به دلیل کربن ایجاد شده در قسمت‌های سوخته، میزان ابتلا به سرطان افزایش پیدا می‌کند. خوردن دانه‌های سوخته بلال (که معمولاً هم تعدادشان در بلال‌ها کم نیست) باعث ورود کربن به بدن و در نهایت با مصرف زیاد آن، فرد را مستعد ابتلا به سرطان‌های کبد و معده می‌کند.

وی عنوان کرد: بنابراین مصرف بلال به صورت آب پز یا بخار پز شده، به مراتب بهتر از شکل کبابی آن است، چرا که همچنین باعث می‌شود دیگر از یک منبع اضافی نمک هم استفاده نشود (با توجه به خواباندن بلال بعد از کبابی شدن روی آتش).

فرحبخش با اشاره به اینکه همچنین شکل کبابی ذرت به دلیل خواباندن آن در آب نمک توصیه نمی‌شود، یادآور شد: ایرانیان نمک خور هستند و مصرف سرانه ایرانیان بیش از دوبرابر مصرف توصیه‌ای سازمان بهداشت جهانی است، توصیه می‌کنیم در آب نمک خوابانده نشود تا دیگر از یک منبع اضافی نمک استفاده نشود.

گفتنی است؛ اضافه کردن کره، نمک و برخی افزودنی‌های دیگر سبب افزایش کالری ذرت مکزیکی می‌شود. این ترکیب غذایی بسیار پرکالری، چرب، شور و تند بوده و مصرف آن برای بیماران قلبی - عروقی و مبتلایان به فشار و چربی خون و افراد دارای اضافه وزن بسیار مضر و خطرناک است. البته اگر این غذا با کمترین میزان نمک تهیه و به جای کره و روغن جامد درصد اندکی به آن روغن مایع اضافه شود می‌تواند یکی از تنقلات خوب به حساب آید.