

## ذرت مکزیکی یا کبابی؟



چندی پیش مصرف ذرت به شکل بلال کبابی بسیار متداول بود؛ ولی این روزها کمتر از آن بلال‌ها خبری است و مد شده کنار هر مغازه یا فروشگاه‌های کسبی ایستاده و ذرت مکزیکی می‌فروشد.

چندی پیش مصرف ذرت به شکل بلال کبابی بسیار متداول بود؛ ولی این روزها کمتر از آن بلال‌ها خبری است و مد شده کنار هر مغازه یا فروشگاه‌های کسبی ایستاده و ذرت مکزیکی می‌فروشد. ذرت مکزیکی یکی از تنقلاتی است که چند سالی در سبد غذایی مردم جای گرفته و اغلب خانواده‌ها به دلیل طعم و مزه مطلوب از آن به عنوان یک میان وعده غذایی استفاده می‌کنند. این روند استقبال به‌گونه‌ای است که طبع نسل جوان نیز دیگر به کمتر از ذرت مکزیکی رضایت نمی‌دهد. حال سوال اینجاست ذرت، مکزیکی‌اش خوب است یا کبابی؟

ذرت از خانواده گندمیان و در کشور مکزیک تکامل یافته و پس از گندم و برنج، قوت مردم را تشکیل می‌دهد. این غله سرشار از ویتامین‌های گروه C، B، A و املاح معدنی کلسیم، پتاسیم، فسفر و آهن بوده و قسمت اعظم آن را مواد نشاسته‌ای تشکیل می‌دهد. رنگ زرد ذرت به دلیل وجود زئین و آنتی‌اکسیدان بوده و آنزیم‌ها و فیبر نامحلول آن برای محافظت از روده و پیشگیری از بیوست و بواسیر مفید است.

این خوراکی معمولا به اشکال متنوعی مثل کنسروی، بخارپز، کبابی و اخیرا مکزیکی مورد استفاده قرار می‌گیرد که بهترین نوع آن بخار پز خانگی است. پختن ذرت نه تنها باعث کاهش مواد مغذی آن نمی‌شود بلکه خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن را نیز افزایش می‌دهد. در ذرت خام مواد آنتی‌اکسیدانی به فیبرهای غیرمحلول متصل شده و غیرفعال هستند، ولی عمل پخت موجب شکستن این اتصال و آزادسازی این ترکیبات مفید می‌شود. به همین دلیل نوع بخار پز ذرت را انتخاب کنید و کمتر سراغ نوع مکزیکی آن بروید.

البته خوردن ذرت کبابی یا همان بلال نیز توصیه می‌شود، ولی باید توجه داشت که بلال‌ها هنگام کباب شدن نسوزند؛ چرا که با سوختن هر ماده غذایی احتمال سرطان‌زایی آن افزایش می‌یابد. بد نیست بدانید که بلال پس از کباب شدن اگر در آب نمک قرار داده شود مقداری از خاصیت خود را از دست خواهد داد. حال شاید این سوال مطرح شود، ذرت مکزیکی هم که پخته می‌شود پس چرا مضر است؟ در این رابطه باید گفت: 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 خصوصا در فصول سرد سال که استقبال، افراد به مصرف غذاها و خوراکی‌های گرم بیشتر می‌شود یک تنقل خوب محسوب شود.

### توصیه‌ها

ذرت از نظر ویتامین PP که ویتامین جلوگیری‌کننده از بیماری #171؛ پلاگر& raquo؛ است، فقیر است. مشخصه اصلی بیماری پلاگر مشکلات پوستی است. مصرف شیر، گوشت، ماهی و حبوبات به همراه ذرت از بروز این بیماری پیشگیری می‌کند. تا حد امکان سعی کنید ذرت مکزیکی را به صورت خانگی تهیه کنید. کنار خیابان و مراکز پر رفت و آمد مکان مناسبی برای طبخ ذرت مکزیکی نیست. این مکان‌ها مملو از آلودگی‌ها و میکروب‌های بیماری‌زایی هستند که در صورت نفوذ به ماده غذایی می‌توانند برای مصرف‌کنندگان خصوصا کودکان بسیار مخاطره‌آمیز باشند.

فاخره بهبهانی

جام جم