

ذرت براي مبتليان به كم خوني مفيد است

متخصصان تغذيه ميگويند ذرت به دليل اينكه غني از ريزمغذيهاست مي تواند يك ميان وعده بسيار مطلوب و مفيد باشد.



جام جم آنلاين: متخصصان تغذيه ميگويند ذرت به دليل اينكه غني از ريزمغذيهاست مي تواند يك ميان وعده بسيار مطلوب و مفيد باشد.

به گزارش ايسنا، ذرت يك منبع غني از ويتامين B1 است كه در سوخت و ساز كربوهيدراتها استفاده مي شود، سرشار از ويتامين B5 است كه به فعاليتهاي فيزيولوژيكي در بدن كمك مي كند، حاوي فوليت است كه در توليد سلول هاي جديد نقش قابل ملاحظه اي دارد و حاوي مقادير قابل توجهي ويتامين C است كه براي مقابله با بيماري ها مفيد است. به دليل اين مزايای تغذيه اي، متخصصان تاكيد دارند كه ذرت را در رژيم غذايي روزانه خود بگنجانند.

ذرت علاوه بر اينها، سرشار از فيبر خوراكي است كه به شما كمك مي كند با مشكلات هاضمه و دستگاه گوارش مثل يبوست مقابله كنيد.

فيبر خوراكي همچنين به پايين آوردن سطح كلسترول خون كمك مي كند، احتمال ابتلا به سرطان روده را کاهش مي دهد و در عين حال براي كمك به کاهش ميزان قند خون در افراد مبتلا به ديابت مفيد است.

بنا بر اين گزارش، اسيد فوليك موجود در ذرت نيز در پيشگيري از نارسايي مادرزادي لوله عصبي موثر است.

كارشناسان توصيه مي كنند افرادي كه به كم خوني مبتلا هستند ذرت بخورند. مخلوط ذرت با فلفل سبز و پياز تركيب بسيار خوشمزه اي است كه در عين حال خواص فوق العاده اي نيز دارد.