

خواص ذرت

ذرت سرشار از مواد مغذی مورد نیاز برای بدن بوده و نیز منبع خوبی از فیبر محسوب می‌شود.



ذرت سرشار از مواد مغذی مورد نیاز برای بدن بوده و نیز منبع خوبی از فیبر محسوب می‌شود.

خواص ذرت عبارتند از :

•#8226; ذرت سرشار از کالری است و بخش عمده‌ای از رژیم غذایی افراد را تشکیل می‌دهد. هر 100 گرم ذرت حاوی 342 کالری است.

•#8226; آرد ذرت در تهیه بسیاری از لوازم آرایشی استفاده می‌شود و به صورت موضعی نیز برای کاهش حساسیت‌ها و دانه‌های پوستی نیز کاربرد دارد.

•#8226; به خاطر وجود تیامین در ذرت، گفته می‌شود این ماده غذایی به عمل سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها در بدن کمک خوبی می‌کند.

•#8226; وجود فیبر غیرمحلول در ذرت، باعث شده تا به افرادی که از بیماری‌های هاضمه مانند یبوست و هموروئید رنج می‌برند کمک خوبی شود.

•#8226; تحقیقات نشان داده افرادی که مبتلا به کم‌خونی هستند پس از مصرف ذرت شاهد اثرات مثبت آن خواهند بود.

با ذرت به جنگ با کم خونی بروید

•#8226; ذرت منبع مستقیم اسید فولیک، ویتامین B1, B5, C, E، منیزیم و فسفر است. مصرف غذاهای سرشار از بتاکریپتوکسانتین - کارتنوئید نارنجی یا قرمز رنگی که به وفور در ذرت، کدو حلوايي، پاپایا، فلفل دلمه‌ای قرمز، نارنگی، پرتقال و هلو یافت می‌شود - می‌تواند به مقدار قابل توجهی، احتمال ابتلای فرد به بیماری سرطان ربه را کاهش دهد.

•#8226; روغن ذرت سرشار از اسید لینولئیک است که یکی از دو اسید مهم و ضروری برای سلامت پوست محسوب می‌شود. از روغن ذرت برای تسکین موضعی حساسیت‌ها و بثورات پوستی استفاده می‌شود.

•#8226; روغن ذرت کلسترول خون را پائین می‌آورد .

•#8226; دم کرده کاکل ذرت ادرار آور است و آرام کننده دستگاه ادراری است .

•#8226; برای دفع سنگ مثانه از جوشانده برگ‌های ذرت استفاده می‌شود .