

دانه ذرت حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان است

تحقیقات صورت گرفته در دانشگاه اسکرانتون آمریکا نشان می‌دهد مقادیر آنتی‌اکسیدان در دانه ذرت بسیار بیشتر از میوه و سبزیجات است.



تحقیقات صورت گرفته در دانشگاه اسکرانتون آمریکا نشان می‌دهد مقادیر آنتی‌اکسیدان در دانه ذرت بسیار بیشتر از میوه و سبزیجات است.

به گزارش ایسنا، دانه ذرت به دلیل کالری پایین به عنوان یکی از مواد غذایی رژیمی محسوب می‌شود و حاوی مقادیر زیادی فیبر است.

اما محققان به تازگی دریافته‌اند که میزان آنتی‌اکسیدان موجود در آن موسوم به β -کاروتن؛ پلی فنول؛ بسیار بیشتر از میوه و سبزیجات است. پلی فنول برای مبارزه با مولکول‌هایی که به سلول‌ها صدمه می‌زنند بسیار مفید است.

با توجه به این که میزان آب در دانه ذرت تنها چهار درصد است، مقادیر پلی فنول این ماده غذایی در مقایسه با میوه‌های آبدار و سبزیجات که از 90 درصد آب تشکیل شده‌اند، بسیار بیشتر است. میزان آنتی‌اکسیدان موجود در یک ظرف ذرت 300 میلی گرم یا دو برابر میزان موجود در میوه‌های آبدار است.

β -کاروتن؛ جو وینسون؛ از محققان دانشگاه اسکرانتون تأکید می‌کند: اگرچه ذرت یک دانه صد در صد کامل و فرآوری نشده است، اما این ماده غذایی فاقد ویتامین و مواد مغذی موجود در میوه و سبزیجات است و نباید جایگزین این محصولات شود.

تبدیل دانه‌های ذرت به ذرت بو داده (پاپ کورن) باعث کاهش خواص این ماده غذایی با ارزش می‌شود. ذرت بو داده از پایین ترین میزان کالری برخوردار است.

نتایج این یافته در انجمن شیمی آمریکا در سن دیاگو اعلام شده است.