



مصرف متعادل ذرت در پیشگیری از بیماری‌ها موثر است

مهمترین خواص ذرت که تاکنون شناخته شده‌اند شامل کنترل دیابت، پیشگیری از مشکلات و ناراحتی‌های قلبی، کاهش فشار خون و نیز پیشگیری از بروز نارسایی‌های عصبی مادرزادی هستند.

مهمترین خواص ذرت که تاکنون شناخته شده‌اند شامل کنترل دیابت، پیشگیری از مشکلات و ناراحتی‌های قلبی، کاهش فشار خون و نیز پیشگیری از بروز نارسایی‌های عصبی مادرزادی هستند.

به گزارش ایسنا، ذرت یکی از پرمصرف‌ترین غلات در جهان است که به شکل‌های مختلف در برنامه غذایی مردم بسیاری از کشورها سرو می‌شود. این منبع غذایی مفید نه تنها کالری لازم برای سوخت و ساز روزانه را به بدن می‌رساند بلکه در عین حال یک منبع غنی از ویتامین‌های آ، ب، ای و بسیاری از مواد معدنی محسوب می‌شود.

به گزارش سایت اینترنتی ارگانیک فکتز، ذرت همچنین حاوی ویتامین‌های گروه ب و ث، اسیدهای چرب ضروری، آنزیم‌ها و فیبر غیرمحلول است که برای محافظت از روده بسیار مفید است.

ذرت سرشار از کالری است و بخش عمده‌ای از رژیم غذایی افراد را تشکیل می‌دهد. آرد ذرت نیز در تهیه بسیاری از لوازم آرایشی استفاده می‌شود و به طور معمول برای نرم کردن پوست و کاهش حساسیت‌ها و خارش‌های پوستی کاربرد دارد. به این ترتیب می‌توان در تولید محصولات آرایشی آن را به عنوان جایگزین ترکیبات نفتی سرطان‌زا استفاده کرد.

ذرت به دلیل دارا بودن مقادیر قابل توجهی ویتامین ب 12 و فولیک اسید برای مبتلایان به کم‌خونی فقر آهن مفید است. ذرت یک منبع غنی اسید فولیک است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد. بعلاوه در ذرت پخته مقدار اسیدفولیک و در نتیجه خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن بیشتر است.

ذرت سرشار از املاح معدنی ضروری از جمله فسفر، منیزیم، منگنز، روی، آهن و مس است. این گیاه همچنین حاوی سلنیوم است. فسفر برای رشد طبیعی بدن، سلامت و استحکام استخوان‌ها، حفظ ضربان طبیعی قلب و فعالیت سالم و طبیعی کلیه‌ها ضروری است. به این ترتیب ذرت یک وعده غذایی بسیار مفید است که مصرف طولانی مدت آن به میزان متعادل در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها و امراض موثر است.