



افراد چاق در خوردن ذرت مکزیکی زیاده روی نکنند

ناهید برخوردار کارشناس تغذیه مرکز تحقیقاتی و درمانی دانشگاه علوم پزشکی یزد در گفت‌وگو با سینانیوز با بیان این مطلب که ذرت مکزیکی چند سالی است ...

سلامت نیوز : ناهید برخوردار کارشناس تغذیه مرکز تحقیقاتی و درمانی دانشگاه علوم پزشکی یزد در گفت‌وگو با سینانیوز با بیان این مطلب که ذرت مکزیکی چند سالی است که در سید غذایی مردم جای خود را باز کرده و بیشتر به عنوان یک میان وعده غذایی از آن استفاده می‌کنند، ادامه داد: «ذرت مکزیکی در صورتی که به شکل صحیح، تهیه و مصرف شود می‌تواند جای مواد غذایی مضر مانند چیپس و پفک را در میان وعده‌های غذایی روزانه مورد مصرف مردم را بگیرد».

وی ادامه داد: «بهتر است این ماده غذایی بدون نمک و یا خیلی کم نمک تهیه شود و به جای کره و روغن جامد به آن روغن مایع افزوده و مصرف شود». برخوردار با تأکید بر این که مصرف بیش از حد ذرت مکزیکی برای سلامتی مضر است، گفت: «این در حالی است که مصرف به اندازه و بهداشتی آن می‌تواند این ماده غذایی را به یک ماده غذایی مناسب برای تمامی سنین تبدیل کند».

وی در ادامه ذرت مکزیکی را به دلیل حجم زیاد و وزن کم، مورد استقبال خانواده‌ها دانست. از این رو ابراز امیدواری کرد تولیدکنندگان این ماده غذایی، با رعایت نکات بهداشتی مانع به خطر افتادن سلامت مردم شوند.

وی با اشاره به این که مصرف بالای نمک و روغن تنها مواد مضر در ذرت مکزیکی محسوب می‌شوند، ادامه داد: «در صورت کاهش مقدار روغن و نمک، این ماده غذایی، میان وعده مناسب در فصول سرد سال و مورد تایید متخصصان تغذیه نیز است».

افراد چاق و مبتلایان به بیماری قلبی و عروقی ذرت مکزیکی را محتاطانه مصرف کنند این کارشناس تغذیه با بیان این که اضافه کردن کره، نمک و برخی افزودنی‌های دیگر سبب افزایش کالری ذرت مکزیکی می‌شود، تصریح کرد: «این ترکیب غذایی بسیار پرکالری، چرب، شور و تند بوده و مصرف آن برای بیماران قلبی - عروقی، مبتلایان به فشار و چربی خون و افراد دارای اضافه وزن بسیار مضر و خطرناک است».

وی ضمن بیان این که ذرت در گروه غلات قرار دارد، گفت: «رنگ زرد ذرت مربوط به موادی به نام زئین و زیازانتین است. ذرت دارای ویتامین‌های گروه B، C و اسیدهای چرب ضروری است. همچنین این ماده غذایی حاوی آنزیم‌ها و فیبر غیر محلول برای محافظت از روده است».

افزایش خاصیت آنتی‌اکسیدانی ذرت مکزیکی با پخته شدن برخوردار با اشاره به مقدار زیاد اسید فرولیک موجود در ذرت و خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن یادآور شد: «پختن ذرت موجب افزایش مقدار اسیدفرولیک و خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن می‌شود، چرا که در ذرت خام، اسید فرولیک به فیبرهای غیر محلول متصل شده است و عمل پختن موجب شکستن این اتصال و آزاد سازی اسید فرولیک می‌شود. بنابراین بر خلاف سایر مواد غذایی که فرآیند پختن موجب کاهش مواد مغذی آن‌ها می‌شود، پختن ذرت موجب افزایش خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن شده و هر چه زمان پخت بیشتر باشد، این خاصیت بیشتر می‌شود».

ذرت مکزیکی را در منزل تهیه کنید این کارشناس تغذیه خطاب به طرفداران ذرت مکزیکی بر تهیه ذرت مکزیکی به صورت خانگی تأکید و توصیه کرد: «کنار خیابان و مراکز پر رفت و آمد مکان مناسبی برای طبخ ذرت مکزیکی نیست. چرا که این مکان‌ها مملو از آلودگی‌ها و میکروب‌های بیماری‌زایی هستند که در صورت نفوذ به مواد غذایی می‌توانند برای مصرف‌کنندگان آن، خصوصاً کودکان مخاطره‌آمیز باشند».