

ذرت مکزیکی کالری بالایی دارد

عطر کره، پنیر پیتزا، قارچ و ذرت به مشام می‌رسد. درست حدس زده‌اید بوی اشتهابرانگیز ذرت مکزیکی است.



جام جم آنلاین: عطر کره، پنیر پیتزا، قارچ و ذرت به مشام می‌رسد. درست حدس زده‌اید بوی اشتهابرانگیز ذرت مکزیکی است.

این روزها کنار هر فروشگاه یا مغازه‌ای مکانی را می‌بینیم که در آن ذرت مکزیکی طبخ می‌شود، ابتدا در یک ظرف بزرگ استیل دانه‌های ذرت پخته و سپس مقداری از آن به همراه قارچ درون ظرفی دیگر ریخته و تا دلتان بخواهد به آن سس سفید، پنیر پیتزا، کره، نمک، فلفل و آویشن افزوده و چند دقیقه‌ای که مواد با هم مخلوط شد ذرت فرآوری شده در اختیار مشتری قرار می‌گیرد. ولی زمانی که آن را میل می‌کنیم انگار مزه‌اش به اندازه عطر و بو و ظاهرش خوشایند نیست.

شوری آن مزه ذرت را باطل و سس زیاد آن طعم پنیرش را مخفی می‌کند، اما سوال‌هایی که پرسیده می‌شود، این‌که ذرت مکزیکی تا چه میزان مغذی است، برای چه افرادی منع مصرف دارد و آیا می‌توان آن را یک میان وعده تنقلی به شمار آورد؟

ذرت از نظر اهمیت غذایی پس از گندم و برنج قرار دارد و سرشار از ویتامین‌های

A، C، B و املاحی چون کلسیم، پتاسیم، فسفر و منیزیم است. قسمت اعظم آن نشاسته‌ای است و میزان چربی آن پایین است.

رنگ زرد ذرت بر خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن می‌افزاید و به واسطه داشتن فیبرهای نامحلول، ملین بوده و از بروز یبوست و بواسیر پیشگیری می‌کند.

ذرت را بخارپز کنید

به گفته کارشناسان تغذیه در اثر بخارپز کردن، ترکیبات مفید و موثر ذرت آزاد و بر خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن افزوده شده و قابلیت جذب آن در بدن دوچندان می‌شود. در تهیه ذرت مکزیکی از چه نوع ذرتی استفاده می‌شود؟ ذرت مکزیکی یا کاپ کورن را از ذرت شیرین تهیه می‌کنند.

این ذرت خواص تغذیه‌ای بالایی دارد، اما در برخی منابع نقل است انواعی از ذرت‌ها به روش اصلاح ژنتیک شیرین شده و ممکن است برای سلامت مخاطره‌آمیز باشد.

ذرت مکزیکی میان وعده نیست!

به دلیل آن که در این غذا از افزودنی‌های پرکالری، چرب، شور و تند استفاده می‌شود مصرف آن برای بیماران قلبی - عروقی، مبتلایان به فشار و چربی‌خون بالا و افراد چاق خطرناک است.

خوب است بدانید در 100 گرم ذرت 300 کالری انرژی نهفته است. حال اگر با کره و پنیر پیتزا ترکیب شود براساس حجم مصرف می‌تواند بیش از 700 کالری انرژی تولید کرده و تبدیل به یک وعده غذایی اصلی شود بنابراین مصرف ذرت مکزیکی به‌عنوان یک میان وعده موجب افزایش دریافت کالری روزانه می‌شود البته اگر این غذا با کمترین میزان نمک تهیه و کره و پنیر پیتزا از ترکیب آن حذف و با انواعی از ادویه‌جات طعم‌دار شود، تبدیل به یک میان وعده تنقلی مغذی و کم‌کالری خواهد شد.

هشدار؛ خطر مسمومیت

موضوع مهم این است که ذرت مکزیکی اغلب در اماکن غیربهداشتی در کنار خیابان و مراکز پررفت و آمد و از سوی کارگرانی که فاقد کارت بهداشت هستند، تهیه و عرضه می‌شود و به دلیل آن که اطمینانی از تاریخ مصرف، کیفیت و تازگی مواد اولیه وجود ندارد،

مصرف آن بویژه برای کودکان مسمومیتزا و مخاطره‌آمیز است.

فاخره بهبهانی - جام جم