

ذرت مکزیکی بخوریم یا نه؟

استفاده از آویشن خشک و کمی فلفل بنا به ذائقه افراد خانواده نیز طعم این میان وعده را دلپذیرتر می کند.



سلامت نیوز: استفاده از آویشن خشک و کمی فلفل بنا به ذائقه افراد خانواده نیز طعم این میان وعده را دلپذیرتر می کند.

ذرت مکزیکی یکی از میان وعده هایی است که در سال های اخیر در الگوی تغذیه خانواده های ایرانی به ویژه کودکان و نوجوانان رایج شده است.

اما آیا این میان وعده می تواند گزینه مناسبی در رژیم غذایی افراد باشد؟

متخصصان تغذیه معتقدند که ذرت مکزیکی اگر به صورت مناسب تهیه شود نه تنها مضر نیست، بلکه می تواند به عنوان یک میان وعده مناسب جایگزین تنقلات بی ارزش مثل چیپس و پفک شود.

برای تهیه ذرت مکزیکی سالم سعی کنید در صورت امکان ذرت را خودتان در منزل بپزید. به جای کره، کمی روغن زیتون به آن بیفزایید و همراه با آب لیموی تازه و بدون نمک یا مقدار بسیار کمی نمک مصرف نمایید. استفاده از آویشن خشک و کمی فلفل بنا به ذائقه افراد خانواده نیز طعم این میان وعده را دلپذیرتر می کند.

از پنیر پیتزا و سس های چرب و پرکالری در ذرت مکزیکی استفاده نکنید، رعایت این نکته به ویژه در بیماران قلبی- عروقی، افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی و همچنین افراد با فشارخون بالا ضروری می باشد.

در صورت تمایل می توانید از قارچ بخارپز شده نیز در این میان وعده استفاده کنید.

منبع: سیمرغ