

ذرت مکزیکی مفید یا مضر؟

ذرت مکزیکی به صورتی که در حال حاضر ارائه می شود حتی برای افراد سالم نیز توصیه نمی شود.



ذرت مکزیکی به صورتی که در حال حاضر ارائه می شود حتی برای افراد سالم نیز توصیه نمی شود.

به گزارش سرویس سلامت ایسنا، مهنوش صاحبدل کارشناس مسؤل واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان خوزستان گفت: ذرت سرشار از ویتامین های گروه A، B، C، و املاح معدنی کلسیم، پتاسیم، فسفر و آهن بوده و قسمت اعظم آن را مواد نشاسته ای تشکیل می دهد. همچنین ذرت دارای مواد آنتی اکسیدان (ضد سرطان) و فیبر غذایی بوده که در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر مثل دیابت، بیماری های قلبی عروقی و بیماری های گوارشی مثل یبوست بسیار مناسب است.

وی ادامه داد: ذرت به اشکال متنوعی مثل کنسروی، بخار پز، کبابی و بو داده مورد استفاده قرار می گیرد که بهترین نوع آن بخار پز کردن دانه های ذرت در خانه است. تا چند سال پیش ذرت به صورت ذرت کبابی یا همان بلال تهیه و مصرف می شد که نوع کم نمک آن به عنوان یک میان وعده غذایی مفید توصیه می شود، ولی باید توجه داشت که بلال ها هنگام کباب شدن نسوزند؛ چرا که با سوختن هر ماده غذایی احتمال سرطان زایی آن افزایش می یابد.

کارشناس مسؤل واحد بهبود تغذیه مرکز بهداشت استان افزود: نوع دیگری از ذرت به صورت بو داده تهیه می شود و اگر به صورت خانگی، کم نمک و بدون روغن تهیه شود یک میان وعده بسیار مناسب بوده، و می تواند جانشین خوبی بجای چیپس و پفک در کودکان باشد.

صاحبدل با بیان اینکه ذرت مکزیکی نوع دیگری از مصرف ذرت ها است، گفت: نوعی از ذرت که چند سالی است رواج یافته ذرت مکزیکی می باشد که به عنوان میان وعده مصرف می شود. ذرت مکزیکی به صورتی که در حال حاضر ارائه می شود حتی برای افراد سالم نیز توصیه نمی شود.

وی خاطرنشان کرد: اضافه کردن کره، نمک، سس های پرچرب و در مواردی افزودن کالباس و برخی افزودنی های دیگر که به دلیل بهتر کردن طعم و مزه ذرت مکزیکی است سبب افزایش کالری آن می شود. این ترکیب غذایی بسیار پرکالری، چرب، شور و تند شده و مصرف آن برای بیماران قلبی عروقی و مبتلایان به فشار و چربی خون و افراد دارای اضافه وزن بسیار مضر و خطرناک است.

صاحبدل همچنین گفت: اگر ذرت مکزیکی بدون نمک تهیه شده و به جای کره و روغن جامد به آن مقدار کمی روغن مایع افزوده شود و از سس های چرب نیز استفاده نشود یک میان وعده مناسب است که اگر به شکل صحیح تهیه و مصرف شود، می تواند جای مواد

غذایی مضر مانند چیپس و پفک را نیز بگیرد. البته مصرف زیاد آن نیز می‌تواند مضر باشد، ولی مصرف کافی و بهداشتی می‌تواند این ماده غذایی را به یک میان وعده خوب تبدیل کند.