



تاثیر جادویی ذرت در کاهش قندخون

فیبر ذرت موجب کاهش قند خون به ویژه در بیماران دیابتی دارد.

سلامت نیوز: فیبر ذرت موجب کاهش قند خون به ویژه در بیماران دیابتی دارد.

دکتر معصومه هدایتخواه، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفتگو با باشگاه خبرنگاران با بیان این مطلب افزود: ذرت یک میان وعده کامل و سرشار از مواد مغذی بوده که به عملکرد فیزیولوژیکی بدن کمک موثری می کند.

وی گفت: فیبر ذرت نقش اساسی در کاهش قند خون به ویژه در افراد مبتلا به دیابت دارد.

این متخصص خاطرنشان کرد: همچنین این مواد (فیبر)، موجب کاهش کلسترول می شود، در حقیقت روغن موجود در دانه و پوست ذرت سبب پائین آمدن کلسترول توسط پلاسمای خون به ویژه در میان افراد میانسال و سالمند می شود.

هدایتخواه اظهار داشت: مصرف روزانه یک فنجان دانه های ذرت در میان وعده های غذایی، می تواند احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ (ناشی از بیوست) را کاهش دهد.

وی یاد آور شد: همچنین مصرف میزان کافی از فیبر گیاهی به بهبود عملکرد روده ها کمک و مانع از ابتلا به بیوست و هموروئید می شود.

این متخصص تاکید کرد: زنان مبتلا به کم خونی بویژه کم خونی ناشی از کمبود ویتامین می توانند با مصرف ذرت به بهبود این نوع از اختلال کمک کنند.