

صد دانه ذرت، هزار خاصیت



ذرت سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است که منجر به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هایی چون: دیابت، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های گوارشی، سرطان و ... می‌شود.

ذرت سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است که منجر به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هایی چون: دیابت، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های گوارشی، سرطان و ... می‌شود.

ذرت مانند سیب‌زمینی یکی از سبزیجات نشاسته‌ای می‌باشد و در بسیاری از کشورها یکی از منابع اصلی تامین کننده غلات کامل است و از جمله منابع اصلی نشاسته در رژیم غذایی آن‌ها می‌باشد که بخش اعظمی از انرژی روزانه‌شان را تامین می‌کند.

ذرت دارای بیش از صدها گونه متفاوت است و به رنگ‌های بسیار متنوعی وجود دارد. در حقیقت علاوه بر ذرت زرد و سفید، ذرت به رنگ‌های صورتی، بنفش، آبی، قرمز و مشکی نیز وجود دارد. جالب است بدانید اخیراً ذرت‌های چند رنگ هم در کشور آمریکا کشت شده‌اند.

از این گیاه محصولات متعددی مانند نشاسته ذرت، آرد ذرت، شربت ذرت، روغن ذرت، پاپ کورن و ... تهیه می‌شود.

ذرت سرشار از ویتامین‌ها و املاح

ذرت سرشار از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله انواع ویتامین‌های گروه B مانند: B1 (تیامین)، B2 (ریبوفلاوین)، B3 (نیاسین)، B5 (پانتوتنیک اسید)، B6 (ریبوفلاوین)، B9 (فولات) و نیز ویتامین C می‌باشد. همچنین دارای املاحی چون: پتاسیم، فسفر و منگنز است.

انواع فیبرهای محلول و نامحلول به فراوانی در ذرت یافت می‌شوند و هر 100 گرم از آن 5 درصد نیاز روزانه فیبر را تامین می‌کند؛ که در کاهش کلسترول خون و سرطان کولون کارآمد است.

ذرت بالأخص زمانی که به همراه حبوبات مصرف شود از ارزش غذایی بالایی برخوردار است و می‌تواند نیاز پروتئینی بدن را تامین کند. در هر فنجان از آن 5-6 گرم پروتئین وجود دارد.

ذرت یکی از غلات فاقد گلوتن می‌باشد که می‌تواند منبع مناسبی از نشاسته برای بیماران مبتلا به سلیاک باشد.

جدال ذرت با بیماری‌های قلبی

ذرت سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتونوترینت‌های بسیار قوی و کارآمد است که برای کاهش گرفتگی عروق موثر می‌باشد. همچنین برخی آنتی‌اکسیدان‌های موجود در ذرت آنزیم مبدل آنژیوتانسین را مهار می‌کنند و به نوعی مانند داروهای کاهش فشارخون عمل می‌کنند. در نتیجه فشارخون کاهش می‌یابد.

ذرت، مفید در دستگاه گوارش

ذرت به علت اینکه منبع خوبی از فیبر می‌باشد، رشد باکتری‌های مفید در روده را افزایش می‌دهد. این باکتری‌ها با تولید اسیدهای چرب کوتاه زنجیر مزایای متعددی را برای دستگاه گوارش به همراه دارند؛ زیرا سوخت سلول‌های کولون را تامین می‌کنند و باعث کاهش ریسک ابتلا به سرطان کولون می‌شوند.

ذرت و دیابت

ذرت به دلیل دارا بودن انواع فیبرها برای قند خون مفید است. افراد دیابتی ذرت را به مقدار زیاد نمی‌توانند استفاده نمایند زیرا نمایه گلیسمی بالایی دارد. ولی استفاده از مقادیر کمی از آن بسیار سودمند می‌باشد. البته ذرت برای پیشگیری از دیابت در

افراد سالم بسیار سودمند است و مصرف مداوم آن ریسک ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد.

ذرت بر ضد بیماری ایدز

لکتین‌ها پروتئین‌هایی هستند که در بسیاری از مواد غذایی یافت می‌شوند. ذرت نیز سرشار از این پروتئین‌ها می‌باشد. لکتین‌ها می‌توانند به گیرنده‌های کربوهیدراتی در غشای سلول‌ها متصل شود. اتصال لکتین‌ها به این گیرنده‌ها فعالیت بسیاری از ویروس‌ها، از جمله ویروس ایدز را مختل می‌کند. با این حال مطالعات بیشتری برای اثبات اثر ذرت بر بیماری ایدز لازم است.

نکاتی در رابطه با کنسرو ذرت

دانه‌های ذرت شیرین موجود در صد گرم کنسرو ذرت، 86 کالری انرژی دارند و در حقیقت به نسبت سایر منابع کربوهیدراتی از انرژی بیشتری تشکیل شده‌اند. ذرت به صورت کنسروی سرشار از سدیم و شکر می‌باشد و مصرف مداوم آن برای سلامتی مضر است.

در هر فنجان ذرت، 545 میلی‌گرم سدیم وجود دارد. این مقدار سدیم، منجر به افزایش حساسیت به سدیم و افزایش فشارخون می‌شود. لازم به ذکر است که افراد عادی حداکثر 2300 میلی‌گرم در طی روز مجاز به مصرف سدیم می‌باشند. ولی اگر شما دارای فشارخون بالا، دیابت یا بیماری مزمن کلیوی باشید حداکثر 1500 میلی‌گرم در طی روز مجاز به مصرف سدیم هستید که در این صورت یک رژیم عادی، سدیم مجاز روزانه‌تان را تامین می‌کند و شما مجاز به مصرف هیچ مقدار نمک در غذاها نمی‌باشید و باید از تمام غذاهای کنسروی، شورها و ترشی‌ها اجتناب نمایید.

عوارض مصرف بیش از حد شربت ذرت

از هیدرولیز نشاسته ذرت، شربت ذرت سرشار از فروکتوز به دست می‌آید و یکی از فرآورده‌های ذرت است که به عنوان شیرین‌کننده در انواع شربت‌ها، کمپوت‌ها، مرباها و ... به صورت بسیار گسترده استفاده می‌شود. لازم به ذکر است که مصرف مداوم آن نامناسب می‌باشد و ریسک ابتلا به بیماری‌های متعدد مانند چاقی، دیابت، چربی خون، بیماری‌های قلبی عروقی، سندرم متابولیک و ... را افزایش می‌دهد.

نحوه پخت

ذرت را به اشکال بسیار متفاوتی مانند کبابی کردن، استفاده از ماکروویو، پختن در آب جوش (آب پز کردن)، بخار پز کردن، تهیه پاپ کورن و ... می‌توان طبخ کرد. البته بهترین روش برای پخت ذرت بخار پز کردن است که هم طعم متفاوتی دارد هم بسیاری از مواد مغذی آن حفظ می‌شود. بعد از پختن ذرت می‌توانید به آن مقداری نمک، فلفل و کمی کره بیفزایید.

نکته قابل‌ذکر در تهیه ذرت این است که نباید در حین پخت به آن نمک اضافه کنید، همچنین آن را بیش از اندازه روی حرارت قرار ندهید زیرا هم طعم خود را از دست می‌دهد و هم بسیار سفت و غیرقابل‌هضم می‌شود. 15-20 دقیقه زمان برای پخت آن کافی می‌باشد. ذرت‌ها را بعد از دانه دانه کردن و پختن، می‌توانید در انواع غذاها مانند پاستا، ماکارونی، پیتزا، سوپ، سالاد و ... و نیز به همراه انواع ساندویچ‌ها یا مخلوط با برنج استفاده نمایید.