

مضرات ذرت مکزیکی

ذرت سرشار از ویتامین‌های گروه A، B، C و املاح معدنی کلسیم، پتاسیم، فسفر و آهن بوده و قسمت اعظم آن را مواد نشاسته‌ای تشکیل می‌دهد.

ذرت سرشار از ویتامین‌های گروه A، B، C و املاح معدنی کلسیم، پتاسیم، فسفر و آهن بوده و قسمت اعظم آن را مواد نشاسته‌ای تشکیل می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز، همچنین ذرت دارای مواد آنتی‌اکسیدان (ضدسرطان) و فیبر غذایی بوده که در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر مثل دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی و بیماری‌های گوارشی مثل یبوست بسیار مناسب است.

ذرت مکزیکی چند سالی است که در سبد غذایی مردم جای خود را باز کرده و مشتریان زیادی نیز دارد و بیشتر به‌عنوان یک میان‌وعده غذایی از آن استفاده می‌کنند. ذرت مکزیکی به دلیل حجم زیاد و وزن کمی که دارد مورد استقبال خانواده‌هاست.

ذرت مکزیکی حتی برای افراد سالم نیز توصیه نمی‌شود

نوعی از ذرت رواج یافته، ذرت مکزیکی است که به‌عنوان میان‌وعده مصرف می‌شود. ذرت مکزیکی با اضافه کردن کره، نمک، سس‌های پرچرب و در مواردی افزودن کالباس و برخی افزودنی‌های دیگر که به دلیل بهتر کردن طعم و مزه ذرت مکزیکی است، سبب افزایش کالری آن می‌شود. 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 اضافه‌وزن بسیار مضر و خطرناک است.

اگر ذرت مکزیکی بدون نمک تهیه شده و به جای کره و روغن جامد به آن مقدار کمی روغن مایع افزوده شود و از سس‌های چرب نیز استفاده نشود یک میان‌وعده مناسب است که اگر به شکل صحیح تهیه و مصرف شود، می‌تواند 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 میان‌وعده خوب تبدیل کند.

ذرت به اشکال متنوعی مثل کنسروی، بخار پز، کبابی و بو داده مورد استفاده قرار می‌گیرد که بهترین نوع آن بخارپز کردن دانه‌های ذرت در خانه است و تا چندسال پیش ذرت به صورت ذرت کبابی یا همان بلال تهیه و مصرف می‌شد که نوع کم نمک آن به‌عنوان یک میان‌وعده غذایی مفید توصیه می‌شود، ولی باید توجه داشت که بلال‌ها هنگام کباب شدن نسوزند؛ چرا که با سوختن هر ماده غذایی احتمال سرطان‌زایی آن افزایش می‌یابد. نوع دیگری از ذرت به صورت بو داده تهیه می‌شود و اگر به صورت خانگی، کم نمک و بدون روغن تهیه شود یک میان‌وعده بسیار مناسب بوده و می‌تواند جانشین خوبی به جای چیپس و پفک در کودکان باشد.

ذرت مکزیکی باعث اختلال در رشد کودکان

کودکان، زنان باردار و شیرده و ورزشکاران در معرض کمبود نیاسین قرار دارند و کمبود این ویتامین در کودکان منجر به اختلال در رشد می‌شود.

نیاسین یکی از ویتامین‌های گروه B است که ویتامین B³ نامیده می‌شود. این ویتامین نقش مهمی در متابولیسم انرژی و پروتئین بدن دارد که باید در برنامه غذایی روزانه با دریافت مواد غذایی حاوی این ویتامین وجود داشته باشد تا در نهایت بدن کار طبیعی خود را انجام دهد.

طبق مطالعاتی که صورت گرفته است بیش از نیمی از مردم با کمبود ویتامین B مواجه هستند که البته این کمبود در نقاط مختلف کشور متفاوت است.

این ویتامین می‌تواند در بدن باعث تولید اسیدآمینه‌ای به نام تربیتوفان شود. تربیتوفان اسیدآمینه‌ای ضروری است که خود

این اسیدآمین به از طریق دریافت پروتیین تولید می‌شود بنابراین کسانی که کمبود پروتیین داشته باشند از این موضوع نیز محروم می‌شوند.

کمبود نیاسین در غلاتی مثل ذرت وجود دارد. بنابراین جوامعی که ذرت را به عنوان غذای عمده استفاده می‌کنند با کمبود این ویتامین مواجه هستند.

مصرف ذرت مکزیکی نیز بین افراد بسیار رایج شده است که این موضوع باعث می‌شود افراد بیشتر در معرض کمبود نیاسین قرار بگیرند. ویتامین B در سبوس غلات وجود دارد ولی در بین غلات، ذرت از این موضوع مستثنی است.

کودکان، زنان باردار و شیرده در معرض کمبود این ویتامین قرار دارند بنابراین باید نسبت به دریافت این ویتامین توجه ویژه‌ای داشته باشند. همچنین از آنجایی که این ویتامین در متابولیسم انرژی و پروتیین نقش دارد گروه‌های دیگری که ممکن است در معرض کمبود این ویتامین باشند ورزشکاران هستند. بهتر است افراد از منابع غذایی شامل غلات سبوس‌دار استفاده کنند همچنین پروتیین شامل انواع گوشت، تخم‌مرغ، لبنیات، شیر و حبوبات می‌تواند در تأمین نیاسین بدن تاثیرگذار باشد.

روش صحیح استفاده از ذرت

ذرت از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است. بهترین نوع ذرت، بخارپز آن است. ذرت‌های کبابی یا همان بلال معمولی نسبت به ذرت مکزیکی بسیار سالم‌تر است. البته بلال موقع کباب شدن نباید بسوزد زیرا سوختن هر ماده غذایی احتمال سرطان‌زایی آن را افزایش می‌دهد. این را هم بدانید که اگر ذرت بعد از کباب شدن در آب نمک قرار داده شود کمی از خاصیت خود را از دست می‌دهد. رنگ زرد ذرت مربوط به موادی به نام زئین و زیازانتین است.

متخصصان تغذیه می‌گویند ذرت به دلیل این‌که غنی از ریزمغذی‌هاست می‌تواند یک میان‌وعده بسیار مطلوب و مفید باشد.

- ذرت یک منبع غنی از ویتامین B1 است که در سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها استفاده می‌شود.
- سرشار از ویتامین B5 است که به فعالیت‌های فیزیولوژیکی در بدن کمک می‌کند.
- حاوی فولیت است که در تولید سلول‌های جدید نقش قابل ملاحظه‌ای دارد.
- حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین C است که برای مقابله با بیماری‌ها مفید است.
- به دلیل این مزایای تغذیه‌ای، متخصصان تأکید دارند که ذرت را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند.
- ذرت علاوه بر اینها، سرشار از فیبر خوراکی است که به شما کمک می‌کند با مشکلات هاضمه و دستگاه گوارش مثل یبوست مقابله کنید.
- ذرت غذای خوبی برای پیشگیری از سرطان است؛ فیبر خوراکی ذرت به پایین آوردن سطح کلسترول خون کمک می‌کند، احتمال ابتلا به سرطان روده را کاهش می‌دهد.
- برای کمک به کاهش میزان قندخون در افراد مبتلا به دیابت مفید است.
- همچنین این مواد (فیبر)، موجب کاهش کلسترول می‌شود، در حقیقت روغن موجود در دانه و پوست ذرت سبب پایین آمدن کلسترول توسط پلاسمای خون به‌ویژه میان افراد میانسال و سالمند می‌شود.
- مصرف روزانه یک فنجان دانه‌های ذرت در میان وعده‌های غذایی، می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ (ناشی از یبوست) را کاهش دهد.
- همچنین مصرف میزان کافی از فیبر گیاهی به بهبود عملکرد روده‌ها کمک و مانع از ابتلا به یبوست و هموروئید می‌شود.
- زنان مبتلا به کم‌خونی به‌ویژه کم‌خونی ناشی از کمبود ویتامین می‌توانند با مصرف ذرت به بهبود این نوع از اختلال کمک کنند.
- اسیدفولیک موجود در ذرت نیز در پیشگیری از نارسایی مادرزادی لوله عصبی موثر است.
- کارشناسان توصیه می‌کنند افرادی که به کم‌خونی مبتلا هستند ذرت بخورند.
- برخی از املاح موجود در ذرت مانند منیزیم می‌توانند گرفتگی‌های عضلانی را بهبود ببخشند.
- همچنین کلسیم و فسفر موجود در آن تأثیر چشمگیری بر استخوان‌سازی می‌گذارد؛ بنابراین مصرف آن برای کودکان در حال

رشد و نوجوانان بسیار مفید است.

- ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها علاوه بر این که جلوی بیماری ها را می گیرند، می توانند در شادابی پوست، مو و ناخن نیز موثر باشند.