

# خواص فوق‌العاده زرت بو داده

4 دی 1403

زرت بو داده دارای خواص فوق‌العاده‌ای است، از خواص مصرف زرت بو داده می‌توان به کاهش افسردگی، کنترل سطح قند خون و فواید آن در دوران بارداری اشاره کرد.

زرت بوداده یا پاپ کورن جزو خوردنی‌های سالم بوده و منبع طبیعی ترکیبات فنولیک، آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبرها و مواد معدنی است که اثرات مثبتی روی بدن دارند. علل استفاده از زرت بو داده عبارتند از: غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشند و به متابولیسم و انرژی بدن کمک می‌کند. افسردگی را کاهش می‌دهد و قند خون را کنترل می‌کند، کلسترول را کاهش می‌دهد، کم‌خونی را کنترل می‌کند و باعث کاهش یبوست می‌شود.

## مزایای سلامتی استفاده از زرت بوداده:

### ۱. سلامت گوارش را بهبود می‌بخشد.

زرت بوداده غنی از فیبرهای رژیمی است و به هضم آسان کمک می‌کند، اگر در تمام طول روز احساس خستگی می‌کنید این برایتان مناسب است. در بخش سلامت گفته شده است که پاپ کورن برای محافظت در مقابل سرطان روده نیز کمک می‌کند؛ به دلیل محتوای فیبر بالا ممکن است به باکتری‌های خوب روده کمک کند و باعث ایجاد یک سیستم ایمنی سالم می‌شود.

### ۲. زرت بو داده غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها:

زرت بو داده غنی از آنتی‌اکسیدان‌های کاروتنوئید ای است، که نه تنها به حفاظت از سلامت چشم کمک می‌کند بلکه بر بیماری ماکولا که مرتبط با بالا رفتن سن است نیز مؤثر است و با بروز التهاب در سراسر بدن مبارزه می‌کند و حتی ممکن است بیماری‌های مزمن را از بین ببرد.

### ۳. زرت بو داده بهبود متابولیسم و فراهم کردن انرژی:

زرت بو داده غنی از ویتامین B است از جمله ویتامین B<sub>2</sub> و B<sub>6</sub>، فولات و اسید پانتوتنیک. برای تنظیم برخی فرآیندهای بدن مانند تولید انرژی و متابولیسم مواد در بدن مؤثر می‌باشد و سوخت و ساز را افزایش می‌دهد

### ۴. فواید زرت بو داده برای کاهش افسردگی:

ویتامین B<sub>2</sub> که همچنین به عنوان نیاسین شناخته می‌شود، پتانسیل کاهش افسردگی را به صورت طبیعی دارد و زرت نیز به معنای حقیقی سرشار از ویتامین B<sub>2</sub> می‌باشد.

## ۵. حمایت از عملکرد سالم استخوان:

ذرت بو داده حاوی فسفر، مواد معدنی است که از عملکرد استخوانی سالم محافظت می کند. منگنز یکی دیگر از مواد معدنی موجود در ذرت است که باعث داشتن استخوان های سالم می شود.

## ۶. ذرت بو داده برای کنترل سطح قند خون:

فیبر غذایی موجود در ذرت بو داده بر سطح قند خون در بدن تاثیر می گذارد. مقدار زیاد فیبری که در ذرت وجود دارد، به مدیریت قند خون و انسولین کمک می کند. کاهش نوسان در قند خون پاداش بزرگ برای بیماران دیابتی است و توصیه می شود که ذرت بو داده را در صورتی که مبتلا به دیابت ستید بیشتر مصرف کنید.

## ۷. ذرت بو داده برای مبارزه با سلول های تومور:

ذرت بو داده حاوی اسید اورسولیک است که باعث از بین رفتن انواع خاصی از سلول های تومور می شود، از این رو ذرت بو داده می تواند به درمان سرطان نیز کمک کند.

## ۸. ذرت بو داده میل به غذا را کاهش می دهد:



خوردن یک کاسه ذرت بوداده جایگزین خوبی برای سایر میان وعده ها است و چون حاوی فیبر زیادی می باشد باعث می شود که احساس پر بودن و سیری کنید و در نتیجه میل به غذا را کاهش می دهد.

## ۹. ذرت بو داده برای جلوگیری از روند پیری:

رادیکال های آزاد، آسیب بیشتری نسبت به سرطان دارند. آنها با علائم مرتبط با سن مانند: چین و چروک، لک های تیره، نابینایی، ضعف عضلانی، بیماری آلزایمر، ریزش مو و انواع مختلفی مواجه می شوند که ارتباط نزدیکی دارند. ذرت بو داده می تواند به دلیل آنتی اکسیدان های قوی که دارد، اثرات آسیب های رادیکال های آزاد را خنثی کند.

## ۱۰. نرت بو داده برای کاهش سطح کلسترول:

الیاف موجود در نرت بو داده می تواند کلسترول اضافی را از دیواره عروق خونی از بین ببرد. بنابراین کلسترول بد را نیز کاهش می دهند و از این رو کاهش احتمال خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، مانند: آترواسکلروز، حملات قلبی و سکته مغزی وجود دارد. این امر فشار سیستمی قلبی را نیز کاهش می دهد، زیرا قلب نیازی به کار سختی برای انتقال خون از طریق عروق و شریان های مسدود ندارد.

## ۱۱. نرت بو داده برای درمان و کنترل کم خونی:

همانطور که گفته شد، نرت بو داده حاوی ۰/۹ میلی گرم آهن است، این تعداد ممکن است به نظر کم برسد؛ اما مردان بزرگسال در رژیم غذایی خود به ۸ میلی گرم آهن نیاز دارند و از سوی دیگر زنان در طول خونریزی دوران قاعدگی به ۱۸ میلی گرم در روز نیاز دارند. بر اساس برخی از نظرسنجی ها حدود ۱۰ درصد از زنان کمبود آهن دارند، از این رو مصرف نرت بو داده در رژیم غذایی به اندازه کافی آهن را در بر دارد و کمک می کند از مشکلات کم خونی جلوگیری شود.

## ۱۲. نرت بو داده برای کمک به کاهش یبوست:

از آنجا که نرت بو داده یک دانه کامل است، فیبرهای نامحلول آن می تواند کمک کند تا دستگاه گوارش سالم بماند و مانع از ایجاد یبوست شود. محققان متوجه شدند افرادی که نرت بو داده مصرف می کنند، ۲۲ درصد مصرف روزانه خود را افزایش داده اند و خوردن غذاهای با فیبر بیشتر به کاهش وزن کمک می کند.

## ۱۳. نرت بو داده مفید برای دوران بارداری:

مصرف نرت بو داده در دوران بارداری نه تنها هیچ ضرری ندارد بلکه سود نیز دارد. نرت بو داده حاوی فیبر، ویتامین E و سلنیوم است به همین دلیل این خوراکی بهترین جایگزین خوراکی هایی مانند چیپس و پفک در دوران بارداری هستند.

## ۱۴. پاپ کورن برای کاهش وزن:



یک فنجان ذرت بوداده حاوی ۳۰ کالری است؛ بنابراین می توانید بدون نگرانی از اضافه وزن از ذرت بو داده ای که خودتان در خانه بدون اضافه کردن روغن، کره و نمک زیاد تهیه کرده اید استفاده نمایید. این خوراکی مفید به بدنتان انرژی داده و زود سیرتان می کند و نیازی به پرخوری ندارید. بنابراین می توانید آن را به عنوان مکملی برای یکرژیم لاغری سالم در نظر داشته باشید.

از طرفی رژیم های لاغری افراد را دچار ترس و استرس می کنند، مصرف پاپ کورن در دوره ی رژیم با این استرس و اختلالات غذایی احتمالی مقابله می کند و با تحریک ترشح هورمون گرلین با گرسنگی مقابله کرده و احساس سیری ایجاد می کند.

## ۱۵. پاپ کورن مدر است:

ترکیبات موجود در ذرت بو داده سبب کاهش احتباس آب در بدن شده و فشار خون را کاهش می دهد. مصرف منظم پاپ کورن حجم ادرار را افزایش داده و از دستگاه ادراری در برابر بروز عفونت ها جلوگیری می کند.

## ۱۶. مفید برای بیماری سلیاک:

پاپ کورن جزء مواد غذایی بدون گلوتن است که برای افرادی که به گلوتن حساسیت دارند مفید است. افرادی که به بیماری سلیاک دچار هستند و یا نسبت به گلوتن حساسیت دارند نمی توانند بسیاری از مواد غذایی را به راحتی مصرف کنند و دچار مشکلات گوارشی مانند نفخ و بیماری هایی مانند خستگی و مشکلات پوستی می شوند. این افراد می توانند پاپ کورن را به جای نان سوخاری و مواد غذایی حاوی گلوتن دیگر، روی مرغ و ماهی یا داخل سالاد هایتان بریزند و از خواص آن بهره مند شوند.

## ۱۷. ذرت بو داده برای افزایش طول عمر و سلامتی:

خوردن ذرت بو داده سبب افزایش طول عمر و سلامتی بدن می شود. رژیم های غذایی حاوی ذرت، حبوبات، برنج و سبزیجات طول عمر افراد را بالا برده و سلامتی را به آنها هدیه می دهد. ذرت خواص ضد دیابت، ضد فشار خون بالا دارد و دارای میزان زیادی آنتی اکسیدان است که موجب سلامت قلب

و کنترل قند خون خواهد شد.

## ۱۸. نرت بو داده برای نوزادان و کودکان:



فیبر موجود در پاپ کورن، سبب هضم بهتر غذا و پیشگیری و درمان یبوست در کودکان می شود. ویتامین های B کمپلکس موجود در پاپ کورن، سبب کاهش افسردگی در کودکان خواهد شد. کودکان چاق برای لاغر شدن می توانند پاپ کورن مصرف نمایند زیرا کالری پایین و مقادیر بالای مواد معدنی و ویتامین های موجود در پاپ کورن، احتمال چاقی و افزایش وزن در کودکان را کاهش می دهد و سبب ایجاد سیری در آنها می شود. مواد معدنی و ویتامین های موجود در نرت بو داده سبب بهبود رشد کودکان می شود.

برای تقویت بینایی و سلامت چشم کودکان به آنها توصیه می شود پاپ کورن مصرف کنند؛ زیرا سرشار از آنتی اکسیدان است. آهن موجود در پاپ کورن سبب تولید گلبول های قرمز خون شده و به درمان کم خونی کودکان کمک می کند.

بهتر است پاپ کورن را بعد از ۵ سالگی به کودکان خود دهید زیرا احتمال خفگی در نوزادان هنگام مصرف پاپ کورن زیاد است.

## ۱۹. بدنسازی:

پاپ کورن دارای کالری کم و مقادیر بالای فیبر است که در بدنسازی به لاغری و کاهش چربی بدن کمک می کند. ترکیبات فنلی و آنتی اکسیدان های موجود در نرت بو داده سبب کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در ورزشکاران و بدنسازان خواهد شد.

## ۲۰. پروتئین و فسفر پاپ کورن:

پاپ کورن یک میان وعده فوق العاده به علت مقادیر بالای پروتئین و فسفر می باشد و میزان آهن موجود در آن از اسفناج و تخم مرغ نیز بیشتر است.