

چه زمانی ذرت مکزیکی برای زنان باردار مفید است؟

7 آذر 1401

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 و چنانچه 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 می تواند مضر باشد ، ولی مصرف کافی و بهداشتی می تواند این ماده غذایی را به یک میان وعده خوب تبدیل کند.

بهترین نوع ذرت ، بخارپز آن است. ذرت های کبابی یا همان بلال معمولی نسبت به ذرت مکزیکی بسیار سالم تر است. البته بلال موقع کباب شدن نباید بسوزد زیرا سوختن هر ماده غذایی احتمال سرطان زایی آن را افزایش می دهد.

این را هم بدانید که اگر ذرت بعد از کباب شدن در آب نمک قرار داده شود کمی از خاصیت خود را از دست می دهد. رنگ زرد ذرت مربوط به موادی به نام زئین و زیازانتین است.

متخصصان تغذیه می گویند ذرت به دلیل این که غنی از ریزمغذی هاست می تواند یک میان وعده بسیار مطلوب و مفید باشد.