خواص باور نردنی ذرت

6 شهریور 1403

خواص ذرت به دلیل فیبر بالا، ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌های آن است که سلامت چشم و دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد. همچنین ذرت به دلیل شاخص گلیسمی پایینی که دارد قند خون را به سرعت بالا نمی‌برد و به هضم آهسته غذا و احساس سیری طولانی مدت کمک می‌کند.

ارزش غذایی ذرت

ذرت حاوی انواع مواد مغذی از جمله فیبر و انواع ویتامین و اسیدهای چرب سالم می‌باشد. ارزش تغذیه‌ای در هر ۱۰۰ گرم ذرت پخته شده به شرح زیر می‌باشد:

کالری یا انرژی: ۹۶ کیلو کالری
کربوهیدرات: ۲۰.۹۸ گرم
پروتئین: ۳.۴۱ گرم
چربی: ۱.۵ گرم
آب: ۷۳.۴۱ گرم
فیبر: ۲.۴۰ گرم
قند: ۴,۵۴ گرم
کلسترول: ۰

ذرت یکی از رایج‌ترین غذاهایی است که در جهان به عنوان وعده اصلی یا در کنار آن مصرف می‌شود. این ماده مغذی شامل انواع ویتامین‌ها و مواد آلی و املاح معدنی زیر می‌باشد:

ویتامین A
ویتامین D
ویتامین E
ویتامین K
ویتامین C
تیامین یا B۱
ریبوفلاوین یا B۲
نیاسین یا B۳
کولین یا B۴
پانتونیک اسید یا B۵
ویتامین B۶
فولات یا ویتامین B۹

ویتامین B ۱۲
کلسیم
آهن
منیزیم
فسفر
پتاسیم
سدیم
روی
مس
منگنز
سلنیوم

از آنجایی که ذرت به طور طبیعی بدون گلوتن است، انتخاب خوبی برای استفاده به جای گندم است.

طبع دانه ذرت

طبیعت ذرت در طب سنتی سرد و خشک است و افرادی که دارای مزاج سوداوی یا سرد می باشند، از مصرف زیاد آن باید پرهیز کنند. پیشنهاد می‌شود ذرت را همراه با مصلح آن استفاده کنید؛ این مصلح‌ها شامل روغن زیتون، عسل و شیره انگور می باشد.

خواص ذرت چیست؟

ذرت از نظر غذایی و همچنین سلامتی دارای فواید بسیار زیادی است. در ادامه مقاله به خواص ذرت می‌پردازیم:

بهبود سلامت چشم

دژنراسیون ماکولا و آب مروارید از شایع‌ترین اختلالات بینایی و علل اصلی نابینایی در جهان هستند. یک رژیم سرشار از آنتی اکسیدان‌ها به ویژه کاتنوئیدها مانند زآگزانتین و لوتئین سلامت چشم را تقویت می‌کند. لوتئین و زآگزانتین، کاروتنوئیدهای قالب ذرت هستند که تقریباً ۷۰ درصد از کل محتوای کاروتنوئید را تشکیل می‌دهند.

یکی از خواص ذرت برای سلامت چشم است زیرا این گیاه حاوی لوتئین، یک کاروتنوئید مشابه ویتامین A است.

پیشگیری از بیماری دیورتیکولار

بیماری دیورتیکولی یا دیورتیکولوز وضعیتی است که با ایجاد کیسه‌هایی در دیواره روده بزرگ مشخص

می‌شود. علائم اصلی این بیماری شامل گرفتگی، نفخ و در مواردی خونریزی و عفونت می‌باشد. مطالعات نشان داده است که ذرت بوداده ممکن است از بیماری دیورتیکول پیشگیری کند. مردانی که بیشتر پاپ کورن مصرف می‌کنند کمتر از آن‌هایی که کمترین میزان مصرف را دارند، به بیماری دیورتیکولار مبتلا می‌شوند.

مفید برای یبوست

فیبر موجود در ذرت باعث برطرف شدن یبوست شده و باکتری‌های مفید موجود در آن باعث بهبود وضعیت یبوست و بواسیر می‌شوند.

به تاخیر انداختن فرایند پیری

ذرت با داشتن منابع غنی از آنتی اکسیدان، به پیشگیری از فرایند پیری پوست کمک می‌کند.

استحکام تارهای مو

ویتامین c لیکوپن و آنتی اکسیدان‌های مفید موجود در ذرت به استحکام تارهای مو کمک فراوانی می‌کنند. همچنین ویتامین‌های خاص موجود در ذرت برای کاهش ریزش مو نیز مفید می‌باشد.از خواص مهم ذرت کمک به جلوگیری از زوال عقل و فرایند پیری سلول‌های بدن است.

سلامت قلب و عروق

ذرت یک غذای غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است و به همین دلیل می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. همچنین روغن ذرت دارای ترکیبات مفیدی مانند ویتامین e اسید لینولئیک و فیتواسترول می‌باشد که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داده و از آسیب اکسیداتیو به قلب و عروق که ناشی از رادیکال‌های آزاد اضافی می‌باشند، جلوگیری می‌کند.

کاهش خطر سرطان

ذرت به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان بالا در بافت خود می‌تواند باعث کاهش خطر بروز برخی از بیماری‌های سرطانی مثل سرطان پروستات و روده شود.

تنظیم و کاهش فشار خون

از دیگر خواص ذرت به وجود پتاسیم آن می‌توان اشاره کرد. پتاسیم موجود در ذرت به کاهش فشار خون کمک کرده و باعث تعادل سطح آن می‌شود. همچنین پتاسیم به تنظیم سطح هیدراتاسیون بدن، ارسال سیگنال های عصبی و محافظت از استخوان‌ها نیز کمک می‌کند.
از خواص ذرت به کاهش فشار خون می‌توان اشاره کرد که به دلیل پتاسیم بالای آن است.

کاهش سطح کلسترول

مصرف روغن ذرت به کاهش کلسترول خون کمک می‌کند. انواع اسیدهای چرب موجود در ذرت می‌تواند سطح کلسترول موجود در خون را بهبود بخشد. همچنین ترکیبات فیتوشیمیایی فنولیک موجود در این ماده غذایی در کنترل فشار خون بالا نیز موثر می‌باشد.

خواص ذرت برای لاغری

ذرت به دلیل اینکه یک کربوهیدرات سالم می‌باشد، می‌توانید به راحتی آن را جایگزین برنج و نان سفید کنید، زیرا کربوهیدرات‌های سالم موجود در این دانه مغذی باعث افزایش وزن نمی‌شود. کمبود فیبر غذایی با بیماری‌هایی مثل یبوست، چاقی و دیابت مرتبط بوده و به همین دلیل ذرت با محتوای فیبر بالا می‌تواند با یبوست و اختلالات گوارشی مبارزه کرده و باعث کاهش وزن شود.

همچنین مصرف ذرت به دلیل فیبر بالای موجود در آن باعث ایجاد احساس سیری شده و به کاهش اشتها در افراد کمک می‌کند. به همین دلیل ذرت می‌تواند به عنوان یک میان وعده عالی برای یک رژیم تغذیه کاهش وزن مفید باشد. اگر از یک رژیم لاغری اصولی پیروی می‌کنید، توصیه می‌کنیم حتما ذرت

را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

عوارض مصرف ذرت

خواص ذرت بسیار زیاد است ولی مصرف آن ممکن است در بدن عوارضی ایجاد کند. از جمله این عوارض به موارد زیر می توان اشاره کرد:

افزایش قند خون

ذرت مانند سیب زمینی و نخود یک سبزی نشاسته‌ای می‌باشد. یعنی دارای قند و کربوهیدرات بوده و می‌تواند سطح قند خون شما را بالا ببرد. اگر در مصرف آن زیاده‌روی نکنید، همچنان می‌تواند بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم برای شما باشد.

اگر دیابت دارید لازم نیست از ذرت اجتناب کنید اما مراقب اندازه وعده‌های خود باشید.

مسمومیت

اغلب ذرت، توسط قارچ‌هایی که سمومی به نام مایکوتوکسین را دفع می‌کنند، آلوده می‌شود. اگر مقدار زیادی ذرت آغشته با این سموم بخورید بیشتر در معرض خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها، مشکلات کبدی، مشکلات ریوی و کاهش سیستم ایمنی قرار می‌گیرید.

ایجاد حساسیت

ذرت می‌تواند باعث علائم آلرژی مانند تورم غشای مخاطی، حالت تهوع و راش پوستی شود. برخی از افراد نیز با خوردن ذرت دچار حمله آسم و آنافیلاکسی می‌شوند. این موضوع به دلیل وجود پروتئین خوراکی مخصوص موجود در ذرت می‌باشد.برخی افراد ممکن است به ذرت حساسیت داشته باشند و دچار راش پوستی شوند.

ایجاد نفخ و گاز

ذرت دارای نشاسته بالایی می‌باشد و همزمان که این نشاسته در روده بزرگ می‌شکند، گاز و نفخ زیادی ایجاد می‌کند. بنابراین اگر مقدار زیادی ذرت مصرف کنید دچار نفخ و گاز معده خواهید شد.

ایجاد خطر پلاگرا

اگر ذرت را به عنوان ماده اصلی رژیم غذایی خود استفاده می‌کنید این موضوع را فراموش نکنید که ممکن است مورد ابتلا به بیماری پلاگرا قرار بگیرید. پلاگرا در واقع با کمبود چند نوع ویتامین به ویژه نیاسین ایجاد می‌شود. مقدار لیسیتین، تریپتوفان و نیاسین که در مقابل بیماری پلاگرا از بدن محافظت می‌کنند، در ذرت بسیار پایین است. برای رفع این موضوع باید مواد غذایی سرشار از ویتامین را در

رژیم غذایی خود بگنجانید. با وجود تمام خواص ذرت بعد از مصرف آن حتما مسواک بزنید زیرا این گیاه حاوی قند است.

ایجاد پوسیدگی دندان

ذرت به دلیل اینکه حاوی قند می‌باشد ممکن است در بعضی از افراد باعث پوسیدگی دندان شود. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود که بعد از خوردن ذرت حتماً مسواک بزنید.