خواص فوق‌العاده ذرت بو داده

4 دی 1403

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

ذرت بوداده یا پاپ کورن جزو خوردنی های سالم بوده و منبع طبیعی ترکیبات فنولیک، آنتی اکسیدان ها، فیبرها و مواد معدنی است که اثرات مثبتی روی بدن دارند. علل استفاده از **ذرت** بو داده عبارتند از:غنی از آنتی اکسیدان ها می باشند و به متابولیسم و انرژی بدن کمک می کند.افسردگی را کاهش می دهد و قند خون را کنترل می کند، کلسترول را کاهش می دهد، کم خونی را کنترل می کند و باعث کاهش یبوست می شود.

مزایای سلامتی استفاده از ذرت بوداده:

۱. سلامت گوارش را بهبود می بخشد.

ذرت بوداده غنی از فیبر های رژیمی است و به هضم آسان کمک می کند، اگر در تمام طول روز احساس خستگی می کنید این برایتان مناسب است. در بخش سلامت گفته شده است که پاپ کورن برای محافظت در مقابل **سرطان روده** نیز کمک می کند؛ به دلیل محتوای فیبر بالا ممکن است به باکتری های خوب روده کمک کند و باعث ایجاد یک سیستم ایمنی سالم می شود.

۲. ذرت بو داده غنی از آنتی اکسیدان ها:

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

۳. ذرت بو داده بهبود متابولیسم و فراهم کردن انرژی:

ذرت بو داده غنی از ویتامین B است از جمله ویتامین B۳ B۶، فولات و اسید پانتوتنیک. برای تنظیم برخی فرآیندهای بدن مانند تولید انرژی و متابولیسم مواد در بدن مؤثر می باشد و سوخت و ساز را افزایش می دهد

۴. فواید ذرت بو داده برای کاهش افسردگی:

ویتامین B۳ که همچنین به عنوان نیاسین شناخته می شود، پتانسیل کاهش افسردگی را به صورت طبیعی دارد و ذرت نیز به معنای حقیقی سرشار از ویتامین B۳ می باشد.

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. ذرت بو داده برای کاهش سطح کلسترول:

الیاف موجود در ذرت 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. ذرت بو داده برای درمان و کنترل کم خونی:

همانطور که گفته شد، ذرت 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 ذرت بو داده در رژیم غذایی به اندازه کافی آهن را در بر دارد و کمک می کند از مشکلات کم خونی جلوگیری شود.

۱۲. ذرت بو داده برای کمک به کاهش یبوست:

از آنجا که ذرت بو داده یک‌دانه 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 ذرت بو داده مصرف می کنند، ۲۲ درصد مصرف روزانه خود را افزایش داده اند و خوردن غذاهای با فیبر بیشتر بهکاهش وزن کمک می کند.

۱۳. ذرت بو داده مفید برای دوران بارداری:

مصرف ذرت بو داده در دوران بارداری نه تنها هیچ ضرری ندارد بلکه سود نیز دارد. ذرت 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 بهره‌مند 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. ذرت 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 ذرت 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 ذرت 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 فوق‌العاده به علت مقادیر بالای پروتئین و فسفر می باشد و میزان آهن موجود در آن از اسفناج و تخم مرغ نیز بیشتر است.