

ذرت یک میان وعده بسیار مطلوب و مفید/ ذرت مکزیکی باعث اختلال در رشد کودکان

آبان 16، 1394

ذرت یا بلال گیاهی است یک ساله و یک پایه دارای ارتفاعی تا چهار متر می باشد که کشت آن در آذربایجان غربی مرسوم است .

ذرت یا بلال هم در تهیه کنستانتیره برای دام و طیور استفاده شده و هم مردم از بوداده آن وهم امروزه در تهیه سالادها و خورشتها نیز توسط بانوان خوش سلیقه استفاده می شود.

ذرت گیاه بومی آمریکای مرکزی و مکزیک است که از آنجا به سایر نقاط دنیا راه یافته است.

بلال ظاهری بسیار زیبا با دانه های به رنگ زرد یا قهوه ای روشن که توسط غشاهایی به رنگ سبز پوشانده شده است.

ذرت یا به قول معروف بلال این روزها در پارکها و مناطق عمومی به صورت خام یا بو داده تحت عنوان شیر بلال به مردم فروخته می شود.

بلال یا بوسیله آب و نمک یا توسط گوجه فرنگی مزه دار شده و بو ،طعم و مزه دل انگیزی برای مردم ایجاد می کنند که بسیار دلچسب خواهد بود.

به گزارش [نشریه الکترونیکی نگاه](#)، ذرت سرشار از ویتامینهای گروه A، B، C و املاح معدنی کلسیم، پتاسیم، فسفر و آهن بوده و قسمت اعظم آن را مواد نشاسته ای تشکیل می دهد. همچنین ذرت دارای مواد آنتی اکسیدان(ضد سرطان) و فیبر غذایی بوده که در پیشگیری از بیماری های غیرواگیر مثل دیابت، بیماری های قلبی عروقی و بیماری های 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 به عنوان یک میان وعده غذایی از آن استفاده می کنند. ذرت مکزیکی به دلیل حجم زیاد و وزن کمی که دارد مورد استقبال خانواده هاست.



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 اضافه وزن 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 سس های چرب نیز استفاده نگردد یک میان وعده مناسب است که اگر 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.

ذرت به اشکال متنوعی مثل کنسروی، بخار پز، کبابی و بو داده مورد استفاده قرار میگیرد که بهترین نوع آن بخار پز کردن دانه های ذرت در خانه می باشد و تا چند سال پیش ذرت به صورت ذرت کبابی یا همان بلال تهیه و مصرف می شد که نوع کم نمک آن به عنوان یک میان وعده 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 می شود، و اگر به صورت خانگی، کم نمک و بدون روغن تهیه شود یک میان وعده بسیار مناسب بوده، و می تواند جانشین خوبی بجای 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 تریپتوفان شود. تریپتوفان اسید آمینه‌ای ضروری است که خود این اسید آمینه از طریق دریافت پروتئین تولید می‌شود بنابراین کسانی که کمبود پروتئین 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 در 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 پروتئین نقش دارد گروه‌های دیگری که ممکن است در معرض کمبود این ویتامین باشند ورزشکاران هستند.

بهتر است افراد از منابع غذایی شامل غلات سبوس دار استفاده کنند همچنین پروتئین شامل انواع گوشت، تخم مرغ، لبنیات، شیر و حبوبات می‌توانند در تامین نیاسین بدن تاثیر گذار 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 می باشد .

متخصصان تغذیه می‌گویند ذرت به دلیل اینکه غنی از ریزمغذی‌هاست می‌تواند یک میان وعده 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 تاکید 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 قند خون 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 پائین آمدن کلسترول توسط پلاسمای خون به ویژه در 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 به ویژه کم‌خونی ناشی از کمبود ویتامین می‌توانند با مصرف ذرت به بهبود این نوع از اختلال کمک کنند

اسید فولیک موجود در ذرت نیز در پیشگیری از نارسایی مادرزادی لوله عصبی موثر است.

کارشناسان توصیه می‌کنند افرادی که به کم خونی 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 تاثیر چشمگیری بر استخوان‌سازی می‌گذارد؛ بنابراین مصرف آن برای کودکان در حال رشد و نوجوانان بسیار مفید است.

ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها علاوه بر اینکه جلوی بیماری‌ها را می‌گیرند، می‌توانند در شادابی پوست، مو و ناخن نیز موثر باشند.

از کاکل ذرت نیز می‌توان دم نوشهایی درست کرد که برای درمان ناراحتیهایی دستگاه ادراری و همچنین سنگ مثانه و التهاب و درد مثانه موثر خواهد بود.