

الذرة.. فوائد متعددة

إعداد: ريم عبدالفتاح - غرافيك: أسيل الخليلي

حقيقة

تحتوي الذرة على نسبة كبيرة من النشويات والسكريات ولا يوجد بها أي نوع من الدهون التي تسبب انسداد الشرايين.

تفتت الكوليسترول الضار

أحماض الأوميغا 3 تفتت جزيئات الكوليسترول الضار ما يقلل التعرض للسكتة الدماغية والذبحة القلبية

صحة البشرة

فيتامين «إيه» يلعب دوراً كبيراً في صحة العينين وتنعيم البشرة وتقوية النظر

دراسة

أكد فريق من الباحثين النرويجيين والأميركيين أن الذرة تقلل من خطر الموت بسبب أمراض القلب

رأي صيني

يعد خبراء صينيون أن الذرة الصفراء غذاء لإطالة العمر، لا سيما وإنها طعام يخفف الإمساك ويقلل امتصاص الجسم للسموم

تناول مثالي

تناول الذرة مسلوقة أو مشوية أو على شكل رقائق من «الكورن فليكس» أو إضافتها إلى السلطة يعد من أفضل الأغذية الصحية للإنسان

تحذير

دهن كوز الذرة بالزبدة وإضافة الكثير من الليمون والملح لا يعد خياراً صحياً

يتجنب البعض تناول الذرة الصفراء لأنها تعلق بين الأسنان ويصعب إزالة بقاياها، لا سيما وإن كانت مسلوقة أو مشوية، حارمين أنفسهم بذلك من فوائد متعددة، خاصة وإن الذرة غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف التي تعزز مناعة الجسم وتطرد السموم منه.

مصدر للطاقة

تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية للقيام بالأنشطة اليومية

واق من الأمراض

الألياف تساعد على التخلص من مشاكل الهضم والبواسير وتقوّم الإصابة بالسرطان والسكري وارتفاع ضغط الدم

تجدد خلايا المخ

ضرورة للصحة العصبية لأنها غنية بفيتامين «بي» وخاصة الثيامين ونياسين

عظام قوية

تحتوي على الفوسفور والسيلينيوم والحديد

تنظم ضربات القلب

المغنيسيوم يحافظ على وظائف الكبد ويضمن نمواً سليماً

حماية من الأنيميا

حمض الفوليك وفيتامين «بي 12» يجنب الإصابة بالأنيميا