فوائد الذرة المذهلة.. معلومات ربما لم تسمع عنها من قبل



القيمة الغذائية للذرة الصفراء

تعد الذرة من الحبوب الصحية للغاية المليئة بالكثير من الفيتامينات والعناصر الغذائية، مثل الألياف والكربوهيدرات والكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور والحديد وغيرها الكثير. تصل كمية السعرات الحرارية في حبة ذرة صفراء مسلوقة إلى 96 سعرة. أما العناصر الغذائية الأخرى الموجودة في الذرة الصفراء فهي حمض البانتوثنيك والنياسين وحمض الفوليك وفيتامين B6 والبوتاسيوم.

وفوائد الذرة الصفراء المشوية لا غبار عليها، حيث إنها مصدر ممتاز لفيتامين أ. ونظراً لتحول حبات الذرة من الأبيض إلى الأصفر، فقد اكتسبت مواد كيميائية تسمى الكاروتينات. أحد هذه الكاروتينات هو بيتا كاروتين، وهو المسؤول عن إنتاج فيتامين أ. وهذا هو الفرق بين الذرة البيضاء والذرة الصفراء. لا تحتوي الذرة البيضاء على الكاروتينات، بينما تحتوي الذرة الصفراء على الكاروتينات.

ما فوائد الذرة الصفراء؟

الذرة الصفراء هي مجموعة متنوعة من الذرة الحلوة. وفيما يلي بعض فوائد الذرة الصفراء:

1. تساعد على الهضم

الذرة غنية بالألياف غير القابلة للذوبان، ما يساعد على عملية الهضم ويزيد من كتلة البراز. من خلال القيام بذلك، فإنه يجعله أكثر ليونة وأسهل في الإغماء. هذا يساعد على منع الإمساك والبواسير وحركة الأمعاء غير المنتظمة (IBS)، كما أنه يجعل أمعاءك صحية.

2. تعالج مرض السكري

من فوائد الذرة أيضاً أنها غنية بالألياف القابلة للذوبان، التي تعد رائعة لإدارة مرض السكري. وذلك لأنّ الألياف القابلة للذوبان تساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم لأنّها تساعد على إبطاء امتصاص السكر، ما يعني أنّه لن يكون هناك زيادة حادة في مستويات السكر في الدم.