

## Το νόστιμο καλαμπόκι και η διατροφική του αξία



Αν και περιέχει

αρκετά θρεπτικά συστατικά και οφέλη για την υγεία μας, είναι από τα πιο παρεξηγημένα σιτηρά και δεν επαινείται συχνά για τη διατροφική του αξία. Παρ' όλα αυτά, το καλαμπόκι παραμένει δημοφιλές σνακ και μας αρέσει πολύ.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να καταναλώσετε το καλαμπόκι: να το φάτε ψητό στα κάρβουνα, να το προσθέσετε βραστό στο ριζότο και στις σαλάτες ή να το ψήσετε στη σχάρα. Ακόμα υπάρχουν πολλές μορφές του, όπως είναι το αραβοσιτέλαιο, το κορν φλάουρ (άμυλο του καλαμποκιού), το ποπ κόρν και το σιρόπι καλαμποκιού.

Αν και περιέχει αρκετά θρεπτικά συστατικά, είναι από τα πιο παρεξηγημένα σιτηρά και δεν επαινείται συχνά για τη διατροφική του αξία. Παρ' όλα αυτά παραμένει δημοφιλές σνακ, καθώς η γεύση του το έχει καταστήσει ως ένα από τα πιο αγαπητά τρόφιμα: Ένα παιδί, πιο εύκολα θα το πείσεις να φάει καλαμπόκι, παρά κολοκύθι.

### Θρεπτικά στοιχεία

Το καλαμπόκι έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, χοληστερίνη και αλάτι. Είναι καλή πηγή φυτικών ινών και φολικού οξέος, ενώ το 82% των θερμίδων του προέρχεται από τους υδατάνθρακες. Αυτή η υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακα, καθιστά το σιρόπι καλαμποκιού μια καλή και οικονομική εναλλακτική της ζάχαρης ενώ οι φυτικές ίνες που περιέχονται στο καλαμπόκι, βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και της πέψης και δρουν έτσι

αποτρεπτικά και στην εμφάνιση καρκίνου του εντέρου.

Το αραβόσιτο επίσης, όπως είναι η επίσημη ονομασία του, είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, που έχουν σημαντικό ρόλο στην υγεία του δέρματος. Η υψηλή περιεκτικότητά του σε καροτενοειδή και βιταμίνη C, κρατά την κακή χοληστερίνη σε σταθερά επίπεδα και βοηθάει την κυκλοφορία του αίματος στον οργανισμό. Επίσης είναι πλούσιο σε βιταμίνη B, θρεπτικά συστατικά, όπως η θειαμίνη και η νιασίνη. Η θειαμίνη είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της υγείας των νεύρων και της γνωστικής λειτουργίας. Η ανεπάρκεια της νιασίνης από τον οργανισμό μας οδηγεί στην πελλάγρα, μια ασθένεια που χαρακτηρίζεται από διάρροια, άνοια και δερματίτιδα και παρατηρείται συνήθως σε άτομα που υποσιτίζονται.

Ο αραβόσιτος, είναι απαραίτητος και στις έγκυες γυναίκες. Η κατανάλωσή του, προσφέρει πλούσιες ποσότητες φολικού οξέος, που είναι απαραίτητο και για την έγκυο και για το έμβρυο, ενώ περιορίζει τις πιθανότητες το μωρό να γεννηθεί υποσιτισμένο. Πριν το καταναλώσετε ωστόσο σε μεγάλες ποσότητες, συμβουλευτείτε το γιατρό σας, σε περίπτωση που πάσχετε από υψηλή αρτηριακή πίεση ή πρησμένα άκρα.

Η βιταμίνη B12 και το φολικό οξύ που περιέχονται στο καλαμπόκι, δρουν και στην πρόληψη της αναιμίας η οποία προκαλείται από την έλλειψη αυτών των βιταμινών.

Το καλαμπόκι περιέχει τέλος εξαιρετικά μεγάλες ποσότητες μαγνησίου, σιδήρου και φώσφορου. Ο φώσφορος είναι απαραίτητος για υγιή οστά, ενώ το σύνολο των στοιχείων ενισχύει την καλή λειτουργία των νεφρών.

#### **Ποπ κορν και ανησυχίες για το καλαμπόκι**

Μια από τις δημοφιλέστερες εκδοχές του καλαμποκιού είναι το ποπ-κορν. Το ποπ-κορν είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και φτωχό σε λίπη, στην περίπτωση βέβαια που δεν προστίθεται σε αυτό βούτυρο ή λάδι.

Το καλαμπόκι ανήκει μεν στην κατηγορία των φυτών και λαχανικών, αλλά τη θρεπτική αξία όλων των υπολοίπων δεν την έχει. Η βασικότερη προσφορά του είναι οι θερμίδες που παρέχει στον οργανισμό, οι οποίες λειτουργούν σαν βασικό καύσιμο για τη λειτουργία του μεταβολισμού, γι' αυτό και τα δημητριακά το πρωί, επιλέγονται από πολλούς.

Το καλαμπόκι όμως είναι ικανό να προκαλέσει φλεγμονή στον οργανισμό, εξαιτίας της περιεκτικότητάς του σε ζάχαρη, και της δυνατότητάς του να ανεβάσει τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα πολύ γρήγορα.

### **Θρεπτική αξία μετά το μαγείρεμα**

Το καλαμπόκι δεν καταναλώνεται ωμό, καθώς ο οργανισμός μας δεν μπορεί να διασπάσει την κυτταρίνη που εντοπίζεται στους σπόρους του, οπότε το μαγείρεμά του είναι απαραίτητο. Ωστόσο, το ωμό καλαμπόκι περιέχει στοιχεία (βιταμίνη C, μαγνήσιο, σίδηρο και φώσφορο), που όμως χάνονται με το μαγείρεμα. Το κατεψυγμένο και προμαγειρεμένο καλαμπόκι, παραδόξως διατηρεί την βιταμίνη C και μερικά μεταλλικά στοιχεία όπως είναι το φολικό οξύ. Λίγες είναι οι φορές που προτιμάται το καταψυγμένο από το φρέσκο προϊόν, και το καλαμπόκι είναι μια από αυτές.

Μπορεί λοιπόν το καλαμπόκι να μην έχει την πρώτη θέση στις υγιεινές τροφές της φύσης, αλλά αν βρεθείτε σε πανηγύρι προτιμήστε καλύτερα καλαμπόκι για το σνακ της βραδιάς, παρά το «μαλλί της γριάς».

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)