

Τα 4 απροσδόκητα οφέλη του ποπ κορν -Κάνει καλό στην υγεία [λίστα]

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Το ποπ κορν δεν φαίνεται να είναι ένα υγιεινό σνακ, αλλά είναι! Όταν παρασκευάζεται χωρίς υπερβολικό αλάτι και συνθετικά αρώματα, αποτελεί μια σούπερ επιλογή με οφέλη για τον οργανισμό.

Καλύτερη πέψη

Ως φυσικός σπόρος περιέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, που έχουν και τα τρόφιμα ολικής αλέσεως. Περιλαμβάνει, δηλαδή, βιταμίνες των συμπλεγμάτων Β και Ε, φυτικές ίνες και μέταλλα. Όλα αυτά μπορούν να κρατήσουν το πεπτικό σύστημα υγιές. Τρώγοντας ποπ κορν, υπάρχει βελτίωση των εντερικών προβλημάτων, συμπεριλαμβανομένης της δυσκοιλιότητας και της διάρροιας.

Μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης

Οι φυτικές ίνες του βοηθούν στην απορρόφηση της περίσσειας ποσότητας χοληστερόλης από τις αρτηρίες, ενώ περιορίζει τα λιπαρά, ώστε το αίμα να ρέει ελεύθερα. Παράλληλα, συμβάλλει στην μείωση του κινδύνου των καρδιαγγειακών παθήσεων, συμπεριλαμβανομένων της αθηροσκλήρωσης και των εγκεφαλικών επεισοδίων.

Ελέγχει το σάκχαρο στο αίμα

Εκτός από την προστασία του οργανισμού από τους κινδύνους της χοληστερόλης, οι φυτικές ίνες ρυθμίζουν το σάκχαρο του αίματος και τα επίπεδα ινσουλίνης. Οι μελέτες δείχνουν πως οι άνθρωποι που καταναλώνουν τρόφιμα με περιορισμένη ποσότητα ινών είναι πιο ευάλωτοι σε διαβήτη σε σύγκριση με όσους τις προτιμούν.

Οι διαβητικοί θα επωφεληθούν, επίσης, από την ένταξη του ποπ κορν στη διατροφή τους, καθώς διατηρεί το σάκχαρο σταθερό.

Προστατεύει από την πρόωρη γήρανση

Τα αντιοξειδωτικά προστατεύουν τον οργανισμό από το οξειδωτικό στρες και την πρόωρη γήρανση. Οι ελεύθερες ρίζες συνδέονται με την ταχεία γήρανση των οργάνων, των νεύρων και των κυττάρων. Με την πάροδο του χρόνου, η έκθεση σε ελεύθερες ρίζες δημιουργεί τα σημάδια της ηλικίας, αποδυναμώνει τους μύες και προκαλεί απώλεια μαλλιών.

Πηγή: iefimerida.gr