

ข้าวโพดคั่วให้ประโยชน์กว่าที่คิด

นำเสนอเมื่อ : 23 ส.ค. 2552

ข้าวโพดคั่วให้ประโยชน์กว่าที่คิด

จากผลการศึกษาเกี่ยวกับสารอาหารในข้าวโพดคั่วที่คนเรานิยมรับประทานเป็นอาหารว่างหรืออาหารทานเล่นนั้นพบว่าข้าวโพดคั่วมีส่วนประกอบของ **สารต้านอนุมูลอิสระในระดับที่สูง ซึ่งสูงกว่าบรรดาขนมทานเล่นที่ทำมาจากธัญพืชชนิดต่างๆ** สารอาหารในข้าวโพดคั่วก็มีประโยชน์ต่อร่างกายคนเราเป็นอย่างมาก

นักวิทยาศาสตร์ได้รายงานผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสารอาหารในอาหารทานเล่นหรือธัญพืชแปรรูปชนิดต่างๆในการประชุมนานาชาติครั้งที่ 238 ของ American Chemical Society (ACS) ว่าข้าวโพดคั่วหรืออาหารที่ทำจากธัญพืชในรูปแบบต่างๆนั้นมีปริมาณของสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณที่สูง โดยเฉพาะส่วนประกอบสารอาหารที่รู้จักกันดีคือ **โพลีฟีนอล (Polyphenol)**

โพลีฟีนอล ถือเป็นสารประกอบที่อยู่ในอาหารหลายจำพวกที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นช็อกโกแลต ไวน์ กาแฟ หรือชา ซึ่ง **สารโพลีฟีนอลมีส่วนในการช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจ มะเร็ง และโรคอื่นๆด้วย** และสารโพลีฟีนอลก็ยังอุดมอยู่ในอาหารที่ทำมาจากธัญพืชทั้งหลายอีกด้วย

การรับประทานอาหารเช้าจำพวก อาหารที่ทำมาจากธัญพืชถือเป็นสิ่งที่ชาวอเมริกันนิยม และยังเป็นหนึ่งมื้ออาหารในการลดความอ้วนอีกด้วย

สารโพลีฟีนอลเป็นสารประกอบเคมีที่สามารถพบเจอได้ในผักผลไม้ อย่างเช่นผลเบอร์รี่ ลูกวอลนัท ใบชา หรือองุ่น ซึ่งสารโพลีฟีนอลเป็นสารที่ช่วยกำจัดพวกอนุมูลอิสระออกจากร่างกาย สารอนุมูลอิสระเหล่านี้เป็นสาเหตุในการทำงานเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆภายในร่างกาย

อาหารจากธัญพืชที่ประกอบไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระปริมาณมาก ก็จำพวกที่ทำ มาจากข้าวสาลี ข้าวโพด ข้าวโอต และลูกเกด ในส่วนของขนมขบเคี้ยวอย่างข้าวโพดคั่วก็มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูงเช่นกัน

ข้อมูลจาก teenee.com