

## Καλαμπόκι: πού σας ωφελεί και τι πρέπει να προσέχετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Στις διακοπές των παιδικών μας χρόνων δεν έλειπε ποτέ και πάντα συνόδευε την απογευματινή μας οικογενειακή βόλτα, όταν ήμασταν «καλά παιδιά». Τι οφέλη μπορεί να έχει το καλαμπόκι και ποια είναι η διατροφική του αξία;

Το καλαμπόκι είναι μια ιδιάζουσα περίπτωση τροφής που συγκαταλέγεται όχι σε μία, αλλά σε δύο κατηγορίες. Το ψημένο καλαμπόκι που τρώμε ολόκληρο στις συναυλίες και τις διακοπές θεωρείται λαχανικό, ενώ οι κόκκοι καλαμποκιού που χρησιμοποιούνται για το ποπ κορν εντάσσονται στα σιτηρά. Όπως και να'χει, το καλαμπόκι είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά και τα οφέλη του είναι τα εξής:

Βελτιώνει την αρτηριακή πίεση

Ένα φλιτζάνι καλαμπόκι φτάνει περίπου τα 70mg καλίου και όπως ξέρουμε, το κάλιο βοηθά στην ισορροπία καλίου/νατρίου στον οργανισμό, ελέγχοντας την αρτηριακή πίεση (η συνιστώμενη ημερήσια δόση καλίου φτάνει τα 4700mg την ημέρα). Σε αυτό θα βοηθούσε, βέβαια, να ελαχιστοποιείτε το αλάτι που χρησιμοποιείτε για να απολαύσετε το καλαμπόκι σας, έτσι ώστε να μη διαταράσσετε την ισορροπία νατρίου-καλίου.

Καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες

Όπως και άλλα λαχανικά, το καλαμπόκι, χάρη στην περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικά, καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και μπορεί να συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων, καρκίνου και άλλων παθήσεων. Κάποιοι ειδικοί, μάλιστα, αναφέρουν ότι το καλαμπόκι αποτελεί καλύτερη πηγή αντιοξειδωτικών από το ρύζι ή τη βρώμη, ενώ τα αντιοξειδωτικά που συναντάμε στο καλαμπόκι περιλαμβάνουν καροτενοειδή, βιταμίνη C και βιταμίνη E.

**Κάνει καλό στα μάτια**

Τα καροτενοειδή που μόλις αναφέραμε, η λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, προστατεύουν τα υγιή κύτταρα των ματιών ενάντια στις ακτίνες υψηλής ενέργειας που αντιστοιχούν στο μπλε ιώδες φως και είναι υπεύθυνες για παθολογίες του αμφιβληστροειδούς. Η λουτεΐνη και ζεαξανθίνη προστατεύουν τα μάτια από χρόνιες παθήσεις, όπως τον καταρράκτη και την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, γι' αυτό και οι ειδικοί συστήνουν να καταναλώνουμε τροφές που είναι γενικότερα πλούσιες σε καροτενοειδή.

**Ανακουφίζει τη δυσκοιλιότητα**

Ένα φλιτζάνι κίτρινο καλαμπόκι περιέχει περίπου 4 γραμμάρια φυτικών ινών, με το μεγαλύτερο ποσοστό να είναι αδιάλυτες. Οι αδιάλυτες φυτικές ίνες προσθέτουν όγκο στα κόπρανα και βοηθούν στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, ενώ βοηθούν και στο να διώξετε τις τοξίνες από τον οργανισμό σας με πιο γοργούς ρυθμούς.

**Δρα κατά της αναιμίας**

Ανάμεσα στα υπόλοιπα ωφέλιμα συστατικά του συναντάμε και το σίδηρο, ο οποίος στα 100 γραμμάρια καλαμποκιού ανέρχεται στο 15% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης, δρώντας κατά της σιδηροπενικής αναιμίας. Ακόμη, στην ίδια ποσότητα χαρίζουμε στον οργανισμό μας μαγνήσιο που βοηθάει στην ενέργεια και στην υγεία των οστών και βιταμίνη B6 που επίσης παίζει ρόλο στην παραγωγή ενέργειας και στη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος.

**Τι να προσέχετε:**

Το συμβατικό καλαμπόκι που μπορεί να αγοράσετε έχει πιθανότητα να είναι γενετικά τροποποιημένο και να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις. Για να απομακρυνθείτε από αυτή την πιθανότητα, προτιμήστε το βιολογικό καλαμπόκι και τα προϊόντα του

Στα 100 γραμμάρια καλαμποκιού, οι θερμίδες φτάνουν τις 365, οπότε προσοχή στην κατανάλωσή του για λόγους... γραμμής

Το καλαμπόκι μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή στον οργανισμό, λόγω της ζάχαρης που περιέχει, και της δυνατότητάς του να ανεβάσει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα πολύ γρήγορα

Οι τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο, όπως το καλαμπόκι, μπορεί να βλάψουν κάποιους ανθρώπους, ειδικά τους μεγαλύτερους κι όσους αντιμετωπίζουν

προβλήματα στα νεφρά. Αν δεν είστε σίγουροι για τις ανάγκες σας σε κάλιο, συμβουλευτείτε το γιατρό σας

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