

با روغن ذرت غنچه و خواص بی نظیر آن آشنا شوید

روغن ذرت غنچه یکی از پرمصرف‌ترین روغن‌های ۱۰۰٪ گیاهی است که از جوانه ذرت استخراج می‌شود. این روغن از محبوب‌ترین روغن‌های گیاهی مورد استفاده در همه مناطق جهان است که از ارزش غذایی بالایی نیز برخوردار است. برای آشنایی بیشتر با این روغن، جالب است بدانید که جوانه‌های ذرت حاوی ۴۰ درصد روغن هستند. روغن استخراج شده از جوانه‌های ذرت حاوی درصد بالایی از اسیدهای چرب غیراشباع و مقدار کمی اسیدهای چرب اشباع شده‌اند که همین امر، این روغن را به یک روغن بسیار مفید برای سلامتی بدن، تبدیل می‌کند.

علاوه بر این، روغن ذرت با غنی بودن از فیتواسترول (استرول‌های گیاهی)، می‌تواند میزان جذب کلسترول را تا بیش از ۲۵ درصد کاهش دهد. به همین دلیل می‌توان کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی را یکی از مهم‌ترین خواص بی‌نظیر این روغن دانست. همچنین این روغن منبع بسیار خوبی از ویتامین‌های گروه E است و در درمان بیماری‌های پوستی و آگزما نیز به خوبی عمل می‌کند.

مشخصات روغن ذرت

از مهم‌ترین مشخصات روغن ذرت می‌توان به عطر و بوی ملایم آن اشاره کرد. یکی از مهم‌ترین ترکیبات موجود در این روغن، مواد آنتی اکسیدان طبیعی همانند اسید فولیک و توکوفرول‌ها است که باعث پایداری بسیار زیاد روغن ذرت در مقابل اکسیداسیون می‌شود. پایداری این روغن در مقابل اکسیداسیون و مقاومت آن در برابر حرارت، روغن ذرت را به یکی از بهترین گزینه‌ها برای مصارف مختلفی از جمله سرخ کردن کوتاه مدت، پخت و پز و سالاد تبدیل کرده است. همچنین توجه داشته باشید که روغن ذرت، فاقد رنگدانه‌های کلروفیل است و بهترین زمان مصرف آن ۱۲ تا ۲۴ ماه در نظر گرفته شده است.

خواص طبیعی و درمانی روغن ذرت

- روغن ذرت با ارزش غذایی بسیار بالای خود، منبعی غنی از ویتامین E مورد نیاز بدن است. همچنین این روغن با داشتن مقادیر بسیار بالای اسیدهای چرب ضروری، نقش مهمی در سلامت قلب و عروق بدن بر عهده دارد.
- از مهم‌ترین خواص بی‌نظیر روغن ذرت، آنتی اکسیدان‌های موجود در آن است که ضمن مبارزه با رادیکال‌های آزاد سرطان‌زا از بروز آن جلوگیری می‌کنند.
- طبق تحقیقات انجام شده، استفاده از روغن ذرت در رژیم‌های غذایی نقش بسیار موثر و مهمی در کنترل و تنظیم قند خون افراد دارد.
- یکی دیگر از خواص بسیار مهم این روغن، اثر ضدآتروژنیک آن بر سطح کلسترول است. در این راستا روغن ذرت می‌تواند تاثیر بسیار زیادی بر کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی داشته باشد. همچنین این روغن با داشتن اسیدهای چرب ضروری، به یکی از بهترین منابع برای افزایش سلامت قلب تبدیل می‌شود.
- این روغن با داشتن مقادیر قابل توجهی از ویتامین‌های E و امگا ۶ و ۹، یکی از بهترین روغن‌های طبیعی برای رفع مشکلات پوستی و آگزما محسوب می‌شود که می‌توانید به راحتی و برای درمان حساسیت‌های پوستی و آگزما به صورت استعمال موضعی از آن استفاده کنید.
- روغن ذرت با دارا بودن اسیدهای چرب امگا ۶ موجب از بین رفتن کلسترول بد (LDL) و جایگزینی آن با HDL (کلسترول خوب) می‌شود. در نتیجه از مهم‌ترین خواص این روغن

می‌توان به کاهش احتمال سکته، حمله قلبی، مسدود شدن شریان‌ها و کاهش فشار خون اشاره کرد.

ارزش غذایی روغن ذرت

روغن ذرت دارای مقادر بسیار زیادی از اسیدهای چرب، مواد معدنی و ویتامین‌هایی از جمله ویتامین‌های گروه E و K است.

مواد و محتویات	مقدار در هر ۱۰۰ گرم
انرژی	۹۰۰ کیلوکالری
اسید چرب اشباع	۱۳-۱۴ گرم
اسید لینولئیک (امگا ۶)	۵۴-۵۶ گرم
اسید لینولینک (امگا ۳)	۵/۱ – ۸/۰ گرم

مصارف روغن ذرت غنچه

روغن ذرت غنچه با داشتن نقطه دود حدودا ۲۳۲ درجه سانتی‌گراد، برای انواع مصارف خوراکی از جمله پخت و پز غذا، تهیه‌ی سس، سالاد و همچنین سرخ کردن‌های کوتاه مدت و تفت دادن مناسب است. از دیگر خواص بی‌نظیر روغن‌های ذرت غنچه، غنی بودن آن‌ها از امگا ۶ است که نقش مهمی در سنتز آنزیم‌ها در بدن دارد.

سخن پایانی

روغن ذرت غنچه با داشتن کمترین میزان اسید چرب اشباع، بالاترین سطح اسیدهای چرب غیر اشباع، ویتامین E، اسیدفرولیک و فیتواسترول می‌تواند به خوبی بخشی از نیاز روزانه بدن شما را تامین کند. غنچه با تولید روغن ذرت سعی داشته تا علاوه بر تامین بخشی از مواد مغذی و ویتامین‌ها برای استفاده‌ی روزانه افراد، دغدغه افرادی را که به دنبال محصول سالم‌تری هستند را نیز برطرف کند.