

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Szklanka ziaren kukurydzy to bogactwo błonnika

Kukurydza nieprzypadkowo nazywana jest złotem Indian. To nie tylko smaczne, lecz także bardzo zdrowe warzywo, które ze względu na zawartość wielu składników odżywczych

powinno być elementem każdej zbilansowanej diety. Dietetycy podkreślają, że kukurydza jest doskonałym źródłem witamin, kwasu foliowego, wielu cennych minerałów, błonnika i antyoksydantów. Co ciekawe, w przeciwieństwie do innych warzyw, jej gotowanie jeszcze zwiększa ilość aktywnych przeciwutleniaczy.

- 60-70 proc. ziarna kukurydzy to skrobia, czyli węglowodan złożony, który przede wszystkim gwarantuje nam energię i nasycenie na dłuższy czas. Poza tym kukurydza to również całkiem spora dawka błonnika. To jest ten błonnik rozpuszczalny, który pęcznieje w żołądku, dając uczucie sytości. Pęczniąc w jelitach, poprawia przemianę materii, poprawia nasz metabolizm. Te dwa węglowodany złożone są więc bardzo korzystne zarówno dla naszego układu pokarmowego, jak i wpływają korzystnie na naszą glikemię - mówi agencji Newseria Justyna Marszałkowska-Jakubik, dietetyk.

Jedna szklanka ziaren kukurydzy zaspokaja ponad 18 proc. dziennego zapotrzebowania na błonnik. Ma to bardzo duże znaczenie w przypadku wszelkiego rodzaju problemów w funkcjonowaniu układu pokarmowego. Kukurydza zawiera również antyoksydanty. Przede wszystkim jest źródłem witaminy E oraz seleny.

- Zawiera również luteinę oraz zeaksantynę. Są one bardzo silnymi antyoksydantami, które mają wpływ na kondycję naszych oczu, zapobiegają powstawaniu zaćmy, zwyrodnieniu plamki żółtej oka. Kukurydza jest więc rewelacyjnym źródłem związków, które poprawiają nasze widzenie - tłumaczy Justyna Marszałkowska-Jakubik.

Kukurydza zawiera cenne minerały, które bardzo korzystnie wpływają na nasz organizm. Fosfor, magnez, mangan, cynk, żelazo i miedź - to tylko niektóre z nich. Dietetycy podkreślają, że gotowana kukurydza zawiera jeszcze więcej aktywnych przeciwutleniaczy niż surowa, a więc jest jeszcze zdrowsza.

- Kukurydza zawiera również mnóstwo kwasu foliowego, który jest rekomendowany jako suplement, zarówno w okresie starania się o dziecko, jak i już w czasie ciąży. Poza tym w kukurydzy znajdziemy również całkiem sporo witaminy B3, która m.in. obniża stężenie cholesterolu, wpływa również na stan włosów, skóry - mówi Justyna Marszałkowska-Jakubik.

Kukurydza obniża cholesterol, korzystnie wpływa na cerę i wspomaga układ odpornościowy.

- Najpopularniejsza jest kukurydza z puszki. W tej formie nie zawiera ona witaminy C, natomiast jest ona cały czas świetnym źródłem antyoksydantów. One są w dokładnie takiej samej ilości jak w kukurydzy świeżej - mówi Justyna Marszałkowska-Jakubik.

Ziarna kukurydzy sycą, ale nie tuczą, dlatego jest polecana każdemu i o każdej porze roku. Do różnych wypieków można na przykład stosować mąkę kukurydzianą.

- Mąka kukurydziana jest doskonałym źródłem witaminy E, natomiast ma ona dość krótki termin przydatności właśnie z racji na zawartość tej witaminy, która jest witaminą rozpuszczalną w tłuszczach. Po pewnym czasie przechowywania w temperaturze pokojowej ta mąka po prostu może nam zacząć jęłczeć. Z kolei olej kukurydziany to doskonałe źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witaminy E - wyjaśnia Justyna Marszałkowska-Jakubik.

Zdaniem dietetyków popcorn najlepiej przygotowywać samodzielnie z suchych ziaren. Gotowe mieszanki bardzo często mają ogromną zawartość soli czy np. oleju palmowego, który jest szkodliwy dla zdrowia.

Źródło: www.newseria.pl

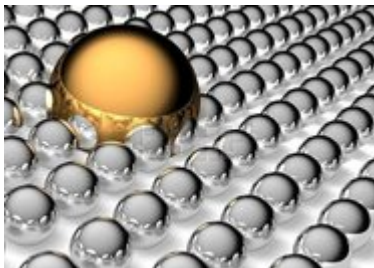
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26577.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy