## 

奥巴马为何对玉米粥情有独钟

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/02/23 12:06

据美国媒体报道,白宫营养师给美国总统奥巴马每周的食谱中都要安排两顿玉米粥。据说奥巴马对玉米粥情有独钟,他上大学的时候每天早餐必有一碗玉米粥。这不禁让人联想到奥巴马匀称的身材和充沛的精力。营养学家一致公认,在人类所有的主食中,玉米的营养价值和保健作用是最高的。

古今中外,无论是贵为帝王将相,还是平民百姓,喜欢吃些玉米类食品的不乏其人,为此,先辈开发 了许多种玉米的吃法,为我们留下了宝贵的饮食遗产。

玉米所含维生素是稻米、小麦的5-10倍

玉米,又名苞谷、棒子、玉蜀黍。玉米中含有大量的营养保健物质,除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外,还含有核黄素等。

专家们对玉米、稻米、小麦等多种主食进行了营养价值和保健作用的各项指标对比,结果发现,玉米中的维生素含量非常高,为稻米、小麦的5-10倍,而特种玉米的营养价值又高于普通玉米。甜玉米的蛋白质、植物油及维生素含量比普通玉米高1-2倍,"生命元素"硒的含量则高8-10倍,所含有的17种氨基酸中,有13种高于普通玉米。

科学家认为,从健康的角度说,人们食用玉米油远比食用花生油及其他植物油的好处要大。在磨得很粗的玉米面中含有大量白胺酸和麸胱甘肽,能抑制抗癌药物对人体产生的副作用,还能抑制肿瘤生长。因为麸胱甘肽能像枷锁一样锁住致癌物质的生长,使其失去毒性,最终将其排出体外。

## 吃玉米具有抗癌预防糖尿病等多种作用

玉米中所含长寿因子谷胱甘肽,在硒的参与下,生成谷胱甘肽氧化酶,具有恢复青春,延缓衰老的功能。是抗癌因子,它能与其他一些物质结合,使之失去致癌性。玉米中所含的胡萝卜素,被人体吸收后能转化为维生素A,也具有防癌作用;玉米中所含较多的植物纤维素,有润肠通便之功,能加速致癌物质和其他毒物的排出,从而减少结肠癌发生的可能性。

玉米中含有丰富的不饱和脂肪酸,尤其是亚油酸的含量高达60%以上,它和玉米胚芽中的维生素E协同作用,可降低血液胆固醇浓度并防止其沉积于血管壁。因此,玉米对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等都有一定的预防和治疗作用。维生素E还可促进人体细胞分裂,延缓衰老。而丰富的钙、磷、镁、铁、硒等,及维生素A、B1、B2、B6、E和胡萝卜素等,对胆囊炎、胆结石、黄疸型肝炎和糖尿病等有辅助治疗作用。

科学检测证实,每100克玉米能提供近300毫克的钙,几乎与乳制品中所含的钙差不多。丰富的钙可起到降血压的功效。如果每天摄入1克钙,6周后血压能降低9%。植物纤维素能加速致癌物质和其他毒物的排出;天然维生素E则有促进细胞分裂、延缓衰老、防止皮肤病变的功能,还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。玉米含有的黄体素、玉米黄质可以对抗眼睛老化,刺激大脑细胞,增强人的脑力和记忆

美国科研人员在研究中还发现,经常食用玉米皮和玉米油对降低人体胆固醇十分有益。他们曾选择平均年龄为55岁的70位老人,其中50男20女,这些人的胆固醇含量都比较高,而且住院治疗时间都在2年以上而效果不理想。这些人在接受试验时,研究人员把玉米经过精磨细研,并佐以蒜粉、黑胡椒、芹菜等作料,用西红柿或汤调和成食物,试验前一个半月每人每天吃20克,后一个半月每人每天吃40克,三个月后再经检查,发现70个人血液中的甘油三酯都有所下降,有60个人的胆固醇降低。

玉米、大豆按3 1混合食用,是世界卫生组织推荐的方法

祖国医学也认为,玉米性平味甘,有开胃、健脾、除湿、利尿等作用,主治腹泻、消化不良、水肿等。

和其他任何一种食品一样,玉米也不是含有人体所需的所有营养物质。玉米中所含的蛋白质是不完全蛋白质,所含氨基酸不平衡,特别是缺乏赖氨酸和色氨酸。因此,不能把它作为每天的唯一主食,否则,会造成人体营养不良。

玉米的吃法很多,如嫩玉米上市时,每天啃一个"煮棒子"最为理想;做窝窝头和玉米加白面的馒头包子等;用大米(或小米)、玉米面熬粥等。 文/谷峰(主任医师)