

مهندس مهتاب مهدی

کارشناس مجتمع تحقیقات کاربردی و تولید

شرکت توسعه کشت و دامپای روغنی



## ذرت برای روغن

• سیستم ایمنی: روغن ذرت اسیدهای چرب ضروری مانند اسید لینولئیک (۶ امگا) فراهم می‌کند که برای برخی از عملکرد سیستم ایمنی بدن مورد نیاز است. اسید لینولئیک برای عملکرد مناسب کلیه‌ها، کبد، قلب، دستگاه تناسلی و دستگاه گوارش مورد نیاز است.

• کاهش فشار خون: مانند روغن زیتون، فشار خون بالا را در بیماران کاهش می‌دهد.

• آنتی‌اکسیدان: روغن ذرت حاوی ویتامین E است که یک آنتی‌اکسیدان می‌باشد.

مردم معمولاً از رژیم غذایی غنی از کلسترول تغذیه می‌کنند. روغن ذرت در واقع جذب کلسترول را در بدن تحت تاثیر قرار می‌دهد. در سال‌های اخیر روغن ذرت از جهت توانایی در کاهش کلسترول خون مورد توجه قرار گرفته است. همچنین مشخص شد در مقایسه با روغن زیتون از لحاظ سلامتی کارایی بهتر انجام می‌دهد. می‌توان روغن ذرت برای پوست به عنوان یک روغن ماساژ مصرف کرد. هر چند این روغن مانند زیتون، نارگیل و بادام شیرین به عنوان روغن خوب ماساژ شناخته نشده است. این روغن به دلیل حضور اسید لینولئیک و ویتامین E برای سلامتی پوست مفید است. هر چند روغن ذرت به عنوان روغن مو مرسوم در نظر گرفته نمی‌شود ولی می‌توان دو بار در هفته جهت جلوگیری از سوء تغذیه موهای خشک استفاده کرد.

ذرت بطور سنتی به عنوان یک گیاه روغنی در نظر گرفته نمی‌شود. در واقع روغن ذرت یک روغن جزیی در بین روغن‌های نباتی سنتی محسوب می‌شود. ایالات متحده بزرگترین تولید کننده روغن ذرت در جهان است، کشورهای برزیل، چین، رومانی و آفریقای جنوبی نیز روغن ذرت تولید می‌کنند. روغن ذرت روغن خوراکی سالم بوده که مانند روغن کانولا و روغن گلرنگ معمولاً در پخت و پز، استفاده می‌شود. علاوه بر این روغن ذرت در مراقبت از پوست و مو، در کنار بسیاری از کاربردهای صنعتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این روغن به طور عمده از اسیدهای چرب غیر اشباع با چند باند مضاعف (PUFA) و مقدار پایین چربی اشباع تشکیل شده است. روغن ذرت از جوانه ذرت استخراج می‌شود. جوانه بخش کوچکی از دانه در حال جوانه زنی است که به یک گیاه ذرت جدید تبدیل می‌شود. این جوانه‌ها سرشار از مواد مغذی و روغن هستند. روغن ذرت به عنوان روغن خوراکی دارای چند خواص درمانی به شرح است:

• Anticholesterol: مهمترین ویژگی روغن ذرت، توانایی آن در کاهش کلسترول خون (LDL) است.

• نرم کننده: این روغن مرطوب کننده پوست است.

• نرم کننده مو: روغن ذرت باعث انعطاف پذیری بیشتر مو می‌شود، اگر چه معمولاً استفاده از آن به عنوان روغن مو

توصیه نمی‌شود.