

خواص تغذیه‌ای :

متخصصان تغذیه برای کاهش خطر ابتلا به بعضی از سرطانها به خصوص سرطان انتهای روده بزرگ (کولون)، مصرف فیبر را در رژیم غذایی پیشنهاد نموده‌اند که پاپ کورن را به عنوان یک خوراکی با درصد فیبر بالا در لیست «10 روش اساسی برای افزایش دریافت فیبر» جای داده‌اند. پاپ کورن از طریق فراهم نمودن سطوح اضافی به علت افزایش حجم در سیستم گوارش به هضم غذا کمک میکند. همچنین انجمن بهداشت و درمان، «انستیتو ملی دندانپزشکان» و «انستیتو تحقیقات سر و گردن آمریکا» از پاپ کورن به عنوان یک مکمل غذایی نیمروز مناسب، با قند، چربی و کالری کم یاد میکنند. محققان به تازگی دریافته‌اند که یک فنجان پاپ کورن تقریباً به اندازه یک عدد سیب حاوی پلی فنول است و به همین خاطر یک میان وعده سالم به شمار می‌آید.

پلی فنولها گروهی از مواد شیمیایی هستند که در بسیاری از میوهها و سبزیها و سایر گیاهان مانند مغز گردو، برگهای چای، انگور و زیتونها یافت میشوند. این مواد شیمیایی با عنوان آنتیاکسیدانها شناخته شده هستند که رادیکالهای آزاد و آسیب رسان را از بدن خارج میکنند. رادیکالهای آزاد مولکولهایی هستند که به سلولها و بافتهای بدن آسیب میرسانند. از جمله خواص و اثرات مصرف پاپ کورن میتوان به پیشگیری از سرطان، پایین آوردن کلسترول خون، جلوگیری از پوسیدگی دندان، تامین انرژی لازم بدن در طول روز و کمک به هضم غذا اشاره نمود.