الذرة الصفراء.. علاج ناجع لسوء التغذية

بينت دراسة علمية أنّ "الذرة الصفراء" قادرة على تحسين حياة ملايين الأفراد الذين يعانون من سوء التغذية، بفضل توفير المزيد من فيتامين "أ" في نظامهم الغذائي، وهو الفيتامين الذي يتسبب نقصه المنتشر بين الفقراء في إصابة نحو 500 ألف طفل بالعمى سنوياً، والتعرض لأمراض أخرى بل والموت.

ويتوافر فيتامين "أ" في اللحوم والبيض والخضار الغامق الخضرة والبرتقال والفواكه عموماً، وكلها سلع مكلفة للغاية بالنسبة للفقراء.

ومراعاة لهذا التفضيل الغذائي التقليدي، ركز الباحثون على دراسة وزراعة الذرة الصفراء اللون لاحتوائها على كميات أكبر من "بيتا كاروتين"، وهي المادة التي يحولها جسم الإنسان إلى فيتامين "أ" أثناء عملية الهضم.

وبهذا "اكتشفت" دراسة أجريت مؤخراً برئاسة "د. ويندي وايت" من جامعة ولاية آيوا، قسم علوم الأغذية والتغذية البشرية، اكتشفت مصدراً جديداً لفيتامين "أ" الحيوي.

وقام الباحثون بتقديم ثلاثة أنواع مختلفة من ثريد الذرة أحدها الذرة الصفراء، لست نساء تتمتعن بصحة جيّدة، فأثبتت الأبحاث أن نسبة تحويل مادة "بيتا كاروتين" المتوافرة في الذرة الصفراء تتجاوز بمعدل مرتين تقريباً قدرة النوعين الآخرين على توفير فيتامين "أ".

وقال "وايت": إنّ "البيتا كاروتين يمكن تحويله بيولوجياً بالفعل إلى فيتامين "أ" في الجسم، بل وبنسبة تفوق كثيراً ما كان متوقعاً".