

5 goda anledningar att gilla majs

Majs är en given ingrediens till tacos, men det är också gott kokt med en klick smör eller som fluffiga popcorn. Majs är dessutom kalorislätt och rikt på fiber. Här listar vi fem skäl till varför du alltid borde ha de gula kornen hemma på lut.

Bra för kroppen

100 gram majs ger dig halva dagsbehovet av folat som behövs för att bilda röda blodkroppar och celler. Behovet är som störst för gravida kvinnor då cellbildningen ökar. Därför rekommenderas extra tillskott av folat vid graviditet. Folat finns naturligt i många livsmedel medan folsyra är ett konstgjort folat.

Istället för gluten

Majs är glutenfritt och är ett bra substitut för glutenintoleranta och allergiker. Kornen mals till mjöl som kan användas till matlagning och bakning. Grovt malet majsmjöl kallas ofta polenta och passar bra till gröt eller stekt som en fast kaka.

Majs är kalorislätt

Majs innehåller relativt få kalorier, 100 gram majs ger 125 kalorier. Det gör majskolven till ett bra mellanmål. På köpet får du också B-vitaminer, fosfor, kalium och magnesium. Majskorn på burk eller frusen majs ger nästan samma goda näringsvärde som en majskolv, men bäst är det om du ångkokar kolven.

Nyttigare snacks

Vill du ha ett hälsosammare tilltugg än chips ska du välja popcorn. Bäst näringsvärde får du om du poppar dem själv på spisen och undviker feta mikropopcorn. Främst används sorten puffmajs till popcorn. Kornen innehåller vatten som blir till vattenånga när de värms upp. Trycket får skalet att spricka och kornet vänder sig ut och in.

Fiber bidrar till mättnadskänslan

Majs innehåller mycket cellulosa-fiber som håller dig mätt. Men kroppen kan inte bryta ner cellulosan. Därför är majskornets hölje intakt när det kommer ur kroppen några dagar senare. Vissa kan bli hårda i magen av majs. Du kan dock undvika detta och hjälpa kroppen på traven genom att tugga kornen ordentligt.

Källa: <http://mittkok.expressen.se/artikel/5-goda-anledningar-att-gilla-majs/?sida=5>

Text: Patricia Higson

2017-09-22