

## فوائد الذرة في نظامنا الغذائي



تُعتبر الذرة من المحاصيل الأكثر شعبية على مستوى العالم، كذلك تعتبر من المحاصيل الأساسية والمهمة، التي تأتي في المرتبة الأولى مع القمح والأرز. كما أنّ الذرة من النباتات الغنية بالفيتامينات والألياف والبروتين والسكريات، والتي تستحق أن تكون في أي نظام غذائي. لذا، فهي كانت ولا تزال بمثابة غذاء رئيسي لكثير من شعوب العالم ومنذ زمن بعيد. كذلك هي تستخدم كغذاء وعلف للحيوانات مثل الماشية، والدواجن وغيرها. كما تدخل في العديد من الصناعات المختلفة، ومنها الأدوية والورق والدهانات ومستحضرات التجميل. يستخرج من الذرة: الزيت، النشاء، الدقيق، شراب الذرة، وتُعتبر الولايات المتحدة الأميركية أكبر منتج للذرة في العالم، واليابان أكبر مستورد لها.