

# MISIR(Zea mays)



## **Mısır 'ın İçerdiği Maddeler:**

Yağ asitleri, reçine, glikozitler, nişasta ve A vitamini ihtiva etmektedir.

## **Mısır 'ın Özellikleri:**

Mısır doymamış yağ bakımından oldukça zengin bir besin türüdür. Anavatanının Meksika olduğu tahmin edilmektedir. Besin değerinin oldukça fazla olması sebebiyle ve fiyatının ekonomikliği

nedeniyle genel olarak halk arasında tercih edilmektedir. Boyları yaklaşık olarak 2-3 m ye kadar uzayabilmektedir. Yapraklarında genel olarak sap bulunmamaktadır. Mısır taneleri genelde sarı veya açık kahverenklerde bulunmaktadır. Ülkemizde uygun iklim koşulları ve yağış oranından dolayı Karadeniz Bölgesinde kolaylıkla yetişmektedir.

## **Mısır 'ın Faydaları:**

- Besin değeri oldukça yüksektir.
- Vücut için gerekli olan vitamin, protein ve karbonhidratları içermektedir.
- Doymamış yağ bakımından oldukça zengindir. Bu özelliği kalp sağlığını olumlu yönde etkilemektedir.
- Vücuttaki zehirli maddelerin atılmasına yardımcı olmaktadır.
- Mısır A Vitamini deposudur.
- Kolesterol düşürücü özelliğe sahiptir.
- Böbrek kumlarının düşürülmesinde yardımcı olmaktadır.