



ذرت بو داده (پاپ کورن) جزو خانواده غلات محسوب شده و از جمله خوراکیهای سالم و میان وعده مناسب برای افراد میباشد. برتری این فرآورده در مقایسه با سایر تنقلات بیارزش مانند پفک و چیپس و ... در این است که حاوی فیبر و آهن بوده و میزان کالری، قند و چربی آن کم میباشد. همچنین حاوی پلی فنول (آنتی اکسیدان) بوده که میتواند از ابتلا به انواع سرطانها و بیماریهای قلبی پیشگیری نماید. بدلیل فیبر زیاد برای لاغری و تناسب اندام بسیار مفید است و در فرد چاق احساس سیری ایجاد می کند.