ما هي فوائد البطاطا ومتى تكون ضارة؟

وتشير الدكتورة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء، إلى وجود أسطورة شائعة، مفادها بأن البطاطا تسرع في زيادة الوزن. ولكن هذا ليس صحيحا. لأن 100 غرام من البطاطا المسلوقة تحتوي على 80-110 كيلوسعرة. كما أنها عمليا لا تحتوي على ألياف غذائية خشنة، ولا تسبب انتفاخ البطن والوذمة بسبب تراكم السوائل في الجسم.

وتضيف، صحيح، تحتوي 100 غرام من البطاطا المقلية على 280 كيلوسعرة، وهذا يضر برشاقة الجسم ويزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري. كما أن البطاطا المقلية تفقد 60% من المواد المفيدة، في حين المسلوقة بقشرتها أو المشوية تفقد 10-15% من هذه المواد.

وتقول، من يريد التخلص من الوزن الزائد عليه عدم الجمع بين البطاطا واللحم. لأن هذه المواد مع بعضها تهضم ببطء، لذلك لا ينصح بتناول مثل هذه الأطباق دائما.

وتشير الخبيرة، إلى أن البطاطا تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم (378 ملغم في 100 غرام). وهذا العنصر يساعد الجسم على التخلص من السوائل الزائدة والصوديوم والسموم. وقد يسبب نقص البوتاسوم في الجسم تشنجات عضلية واضطراب ضربات القلب. كما أن احتواء البطاطا على نسبة عالية من المغنيسيوم

يؤثر مع البوتاسيوم إيجابيا في مستوى ضغط الدم، حيث يساعد على تخفيضه، وهذا يفيد كل من يعاني من ارتفاع ضغط الدم. ومع ذلك ، البطاطا في حد ذاتها لن تخفض ضغط الدم، لذلك لا يمكن أن تحل محل الأدوية التي يصفها الطبيب.

وتعتبر البطاطا مصدرا للفوسفور، حيث تحتوي 100 غرام على 60-50 ملغم منه. والفوسفور يلعب دورا مهما في استقلاب الكربوهيدرات. كما أن أنسجة الهيكل العظمي تتكون من أملاح حمض الفوسفوريك، أي أن نقص الفوسفور عند الأطفال يمكن أن يسبب الكساح.

وإضافة لكل هذا، تحتوي البطاطا على فيتامين C (13ملغم في 100 غرام)، الذي يساعد على تقوية الأوعية الدموية، وعلى مكافحة الفيروسات، وفي نقل الكالسيوم إلى الأسنان.

وتؤكد الخبيرة على ضرورة شراء البطاطا الجافة غير المصابة بأي ضرر، ودون وجود بقع خضراء عليها. لأن البقع الخضراء تشير إلى وجود مادة السولانين السامة فيها. وأما وجود بقع بنية فيدل على أن البطاطا مصابة بمرض وسريعة التلف.

المصدر: نوفوستي