خبيرة تغذية تبيّن كيف يجب تناول البطاطا حتى لا تشكّل خطر على الصحة

وتقول، "أفضل طريقة للوقاية من هذه المشكلات الصحية، هي عدم تناول البطاطا القديمة أوالخضراء أو التي بدأت تنبت ".

ووفقا لها، يمنع تناول البطاطا مع قشرتها، ولا ينصح باستخدام الماء الذي سلقت فيه لتحضير الطعام. كما يجب الامتناع عن تناول البطاطا إذا كان مذاقها مرا.

وتشير الخبيرة، إلى أنه لا يمكن اعتبار الأسماك مادة غذائية غير ضارة. لأن نتائج الدراسات الأخيرة أظهرت وجود في بعض أنواع الأسماك نسبة عالية من الزئبق وخاصة في أسماك التونة والسلمون.

وتضيف، ولكن مع ذلك يجب تناول السمك على الأقل مرة واحدة في الأسبوع، لأنها مصدر مهم لفيتامين D وأحماض أوميغا-3 الدهنية والسيلينيوم الضرورية للجسم.

ويضيف، خوسيه ميغيل مولي، الباحث في جامعة فالينسيا، إن تحضير السمك على البخار أو في الفرن،

يزيل نسبة كبيرة من الزئبق الموجود فيها.

المصدر: نوفوستي