# ما هي خصائص البطاطس وفوائدها؟ طبيبة مختصة تجيب



يتناول الكثيرون البطاطس مقلية ومشوية ومسلوقة، ولكن البعض يبحثون دائما عن بديل لهذا المنتج لأنهم يعتقدون أنه يحتوي على سعرات حرارية عالية وفائدته قليلة.

وتدحض الدكتورة نوريا ديانوفا المدير التنفيذي للمركز الوطني لبحوث "التغذية الصحية" الأساطير المنتشرة عن البطاطس.

وتقول: "البطاطس من الخضروات النشوية التي تحتوي على نسبة متوسطة من البروتين-2 غرام لكل 100 غرام وكربوهيدرات 17-16 غرام. كما أنها تحتوي على نسبة جيدة من المغنيسيوم والحديد وفيتامين B1 والنياسين (حمض النيكوتينيك) الذي يؤثر في الجهاز العصبي".

وتضيف: "كما أن البطاطس غنية بالبوتاسيوم المفيد لعضلة القلب، ولكنه ضار في حالة وجود مشكلات في الكلى. أما بالنسبة لفيتامين B1 فإن الكثيرين يعانون من نقصه. هذا الفيتامين موجود في منتجات الحبوب الكاملة التي يتناولها البشر بكميات قليلة لأن جميع الأطعمة مكررة".

ووفقا لها، يمكن اعتبار البطاطس بمثابة الخبر، حتى إنها في بعض الحالات أفضل من الخبز لأن 100 غرام من الخبز تحتوي على 60-40 غراما من الكربوهيدرات، فيما تحتوي 100 غرام من البطاطس على 17-16 غراما فقط. كما أن البطاطس مفيدة لمرضى السكري ولعمل الدماغ. وعلاوة على ذلك البطاطس أفضل من الأرز الأبيض، لأنها تحتوي على المغنيسيوم والألياف الغذائية التي تؤثر إيجابيا في الأمعاء.

وتقول: "البطاطس مفيدة جدا إذا كانت مسلوقة أو مشوية. أما البطاطس المقلية فإنها تسبب ارتفاع مؤشر نسبة السكر في الدم لأنها تحتوي على مواد غلوزة عديدة، ما يسرع عملية الشيخوخة".

وتشير الخبيرة، إلى أن "كمية البطاطس المسموح بتناولها في اليوم تحدد وفقا لمبدأ الطبق، الذي يجب أن يحتوي على الكربوهيدرات والبروتين والدهون والألياف الغذائية.
وتقول: "أي حوالي ربع الطبق-120-100 غ، ولحم 100 غرام وسلطات 200-150 غرام. ويعتبر هذا طبقا صحيا".

ووفقا لها، لا ضرر من تناول البطاطس باعتدال، ولكن يجب على الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى اتباع قواعد خاصة في تناولها.