أطباء صينيون يحذرون من دمج البطاطا مع الطماطم.. إليكم الأسباب

وأشار الاطباء لموقع "سوهو" الصيني إلى ان وفرة النشا والبروتين في البطاطا، يحسن عملية الهضم.

كما تساعد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم لاحتوائها على البوتاسيوم، كما تدفع للتخلص من السموم في الجسم، بالنسبة للنساء، فهي مفيدة في الحفاظ على الجمال والشباب لوجود الألياف فيها.

وينصح الخبراء بعدم تناول البطاطا المقلية لأن المحتوي الخالي من الدهون يكاد يكون معدوما بعد القلي في الزيت، ولكن يمكن تناولها مسلوقة أو مشوية.

يشار إلى أن العلماء حذروا من الآثار السلبية لمادة الأكريلاميد، التي تتكون نتيجة للطهي أو القلي لفترة طويلة على درجات حرارة عالية، خاصة وأنها مادة مسرطنة.