خبيرة تغذية تتحدث عن مخاطر تناول الثوم والبطاطس على فئة من الناس

وأضافت، في مقابلة مع صحيفة "كومسومولسكايا برافدا"، أنه لا يجوز للأشخاص الذين يعانون من تفاقم قرحة المعدة والتهاب البنكرياس ووجود الحصى في المرارة، تناول كميات كبيرة من الثوم، وذلك لأنه يحفز إفراز العصارة المعدية والصفراء، مما قد يؤدي إلى تفاقم أعراض هذه الأمراض.

من جانبها، قامت أخصائية الغدد الصماء يلينا غوبكينا، بتقييم طرق طهي وتناول البطاطس. ووفقا لها، لا يجوز تناول البطاطا بالقشر، لأنه تتراكم في القشور الكثير من المواد الضارة من التربة والهواء.

ويفضل طهي البطاطس المقشرة أو تحضيرها على البخار، لأنه في هذه الحالة ستبقى فيها أكبر كمية من العناصر المفيدة وخاصة البوتاسيوم والصوديوم وفيتامين ب 6.

المصدر: نوفوستي