تنقص الوزن وتحارب الإلتهابات..إليكم فوائد البطاطس المسلوقة

تعد البطاطس من أنواع الأطعمة التي تلقب بالممسكة، بسبب احتوائها على كمية كبيرة من النشا، وذلك يسهم في احتفاظ الأمعاء بالماء، كما يسهم في امتصاص الماء على أكمل وجه، ومن ثم ثقل حجم الفضلات في الأمعاء،ومن الممكن تحضير البطاطس المسلوقة بطرق مختلفة وعديدة تعرفي عليها،وفق(سيدتي).

إليكِ أهم 5 فوائد للبطاطس المسلوقة:

تحسين عملية الهضم: بسبب احتواء البطاطس المسلوقة على مستويات جيدة من الألياف الغذائية المهمة لعملية الهضم.

محاربة الإلتهابات: للبطاطس دور فعّال في محاربة الالتهابات لاحتوائها على نسب عالية من مضادات الأكسدة.

التحكم بالوزن: يساعد تناول البطاطس المسلوقة في الشعور بالشبع لفترة أطول مما يقلل من كمية السعرات الحرارية المتناولة.

التخلص من الإسهال: بسبب احتواء البطاطس على نسب عالية من النشويات وكمية قليلة من الألياف، تعتبر البطاطس من المكونات الأساسية في محاربة الإسهال والتخلص منه.

خفض ضغط الدم المرتفع: وتكمن الأهمية في ذلك وراء البوتاسيوم الموجود في البطاطس المسلوقة، والذي يعمل على توسيع الأوعية الدموية، وبالتالي التقليل من ضغط الدم.