

Η θρεπτική αξία της πατάτας

Δημοσιεύθηκε από Ηλίαηνα - 22/05/2009 18:50

http://2.bp.blogspot.com/_B2p_sAwKE44/SYbH-_NCQvI/AAAAAAAAI1U/DQ6vsR-f0PI/s320/potato_m.jpg

Η πατάτα είναι αγαπημένη τροφή μικρών και μεγάλων και σημαντικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής. Είναι μια από τις πιο θρεπτικές ρίζες αφού περιέχει άμυλο, κάλιο και μαγνήσιο, ενώ είναι πλούσια σε βιταμίνες C, φυτικές ίνες και υδατάνθρακες.

Γνωρίζετε ότι η πατάτα έχει διπλάσιο κάλιο από την μπανάνα;

Συμβάλλει στη διατήρηση της αρτηριακής μας πίεσης σε χαμηλά επίπεδα αλλά και καταπολεμά τα εξανθήματα.

Ο χυμός της πατάτας είναι ιδιαίτερα ευεργετικός σε περιπτώσεις δυσπεψίας αλλά και η ζεστή ψητή πατάτα λιωμένη σαν πουρές βοηθάει στο κρυολόγημα.

Επίσης είναι ιδανική σε περίοδο δίαιτας λόγω της υψηλής περιεκτικότητας της σε άμυλο, με εξαίρεση την τηγανιτή πατάτα, και αυτό επειδή είναι πολύ χορταστική και χωνεύεται αργά με αποτέλεσμα να αργούμε να πεινάσουμε.

Η συχνή κατανάλωση της τηγανιτής πατάτας μπορεί να έχει επιπτώσεις στον οργανισμό μας διότι τα αμυλώδη τρόφιμα δεν πρέπει να μαγειρεύονται σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες.

Είναι ένα τρόφιμο χωρίς εποχή και μπορούμε να το καταναλώσουμε όλο το χρόνο είτε μόνη της είτε ως συνοδευτικό σε κρέας, σαλάτες και άλλα φαγητά. Σε όποια μορφή και αν είναι, όμως, δεν παύει να χαρακτηρίζεται από ξεχωριστή γεύση και υψηλή θρεπτική αξία.

- Μην αφήνετε για πολύ ώρα στο νερό τις καθαρισμένες πατάτες γιατί χάνουν σε σημαντικό βαθμό πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.
- Η έκθεσή της πατάτας στο κρύο την μαυρίζει γιατί αλλοιώνεται.
- Η ωμή πατάτα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να απαλύνει τους μαύρους κύκλους, ενώ ανακουφίζει και τον πονοκέφαλο.
- Ο χυμός ωμής πατάτας επιδρά ευεργετικά στον οργανισμό.
- Η πατάτα χρησιμοποιείται για την παραγωγή αλκοόλ και γλυκόζης.
- Το εξαγόμενο άμυλο της πατάτας εάν είναι ψηλό χρησιμοποιείται για να παρασκευαστούν γλυκά.
- Να τις πλένετε καλά και να αφαιρείτε τυχόν πράσινους αποχρωματισμούς γιατί μπορεί να είναι τοξική για την υγεία λόγω της σολανίνης, ουσίας που μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση.

=====