

Польза и вред картофеля

В рекомендациях для всех, кто соблюдает здоровый образ жизни, говорится, что нужно ежедневно употреблять 400 грамм овощей и фруктов, не считая картофеля. Вместе с тем исторически сложилось так, что картофель – одно из основных блюд на нашем столе. Так почему сложилось мнение, что картофель может быть вреден? Давайте разбираться...

Картофель не просто так исключен из рекомендаций Всемирной организации здравоохранения по ежедневному употреблению овощей и фруктов. Овощи и фрукты нам нужны в первую очередь как источник полезной клетчатки. А вот как раз ее в картофеле мало, зато много крахмала.

Несмотря ни на что, картофель сам по себе — достаточно полезный продукт. Это источник минералов, витаминов и аминокислот.

Картофель — гипоаллергенный продукт, поэтому его можно есть маленьким детям с 6-8 месяцев, беременным и кормящим женщинам.

Что важно, картофель можно употреблять при проблемах с желудочно-кишечным трактом, при запорах и диарее, гастрите и панкреатите, язвенной болезни желудка. А еще картофель можно есть при подагре, так как в нем практически нет белка, вредного при этом заболевании.

Но! Картофель следует исключить при диабете, особенно жареный и пюре. Вареный — только по согласованию с лечащим врачом.

Кроме преддиабетиков и диабетиков, следует ограничить потребление картофеля в меню еще и людям с избыточным весом. Но ограничить не значит запретить совсем. Этой категории следует выбирать только здоровые способы приготовления картошки и налегать на фасоль, зелень, цветную капусту, грибы и репчатый лук.

Обратите внимание, что в процессе приготовления количество витаминов в картофеле становится значительно меньше. Для наибольшего сохранения ценных микро- и макроэлементов можно просто сварить его в кожуре — в мундире. Также в качестве термической обработки подходит приготовление на пару.

Как мы видим, картофель сам по себе — не вредный продукт. Важно во всем знать меру, есть разнообразную еду и не злоупотреблять каким-то одним продуктом. Если поставили перед собой цель похудеть, то ешьте меньше картофеля, а про жареный и фри совсем забудьте.