

توصیه کارشناسان تغذیه؛ فواید سیب زمینی برای سلامت را بشناسیم



سیب زمینی در عالم رژیم های غذایی سالم دارای جایگاه بالایی نیست اما در صورتیکه به شیوه ای سالم آماده شود دارای فواید متعددی است.

مصرف سیب زمینی به اندازه مناسب می تواند فواید زیادی برای سلامت داشته باشد که در ادامه به برخی از آنها اشاره می شود.

کمک به کاهش فشارخون

سیب زمینی از لحاظ تاثیر بر فشارخون همچون یک شمشیر دولبه عمل می کند. درحالیکه شاخص گلوکزی آن با افزایش فشار خون مرتبط است، اما مطالعات زیادی هم نشان می دهند که مصرف آن موجب کاهش این ریسک می شود. این خاصیت سیب زمینی به میزان بالا پتاسیم آن مربوط می شود که در پوست آن یافت می شود.

در یک مطالعه هم مشخص شد که سیب زمینی های بنفش با کاهش فشارخون سیستمیک و دیاستولیک در افراد دارای اضافه وزن مرتبط است. برخلاف سیب زمینی های سفید، این نوع سیب زمینی سرشار از آنتوسیانین ها و کاروتنوئیدهاست.

کمک به ایجاد حس سیری بیشتر

مصرف سیب زمینی در قالب یک رژیم غذایی متعادل می تواند به ایجاد حس سیری کمک کند. «گابریل ماتسون»، سخنگوی انجمن متخصصین تغذیه استرالیا، می گوید: «افرادی که همواره اشتها دارند، سیب زمینی می تواند منبع خوب غذایی برای کمک به کاهش اشتها در آنها باشد.»

همچنین به خاطر میزان بالا فیبر، به بدن در هضم غذا هم کمک می کند. بخصوص در مورد سیب زمینی شیرین، فیبر محلول در آن می تواند روند هضم را کاهش داده و به کاهش وزن کمک کند.

حفظ سلامت مغز

این سبزی نشاسته ای بهترین منبع ویتامین B6 است، بطوریکه یک سیب زمینی با اندازه متوسط دارای حدود ۰.۳۷ تا ۰.۶۰ میلیگرم از این ویتامین است. مطالعات نشان داده اند که ویتامین B6 می تواند نقش سودمندی در رشد مغز کودکان داشته و روند زوال عقل در سالمندان را کند نماید.

همچنین به ترشح هورمون های مختلف نظیر سروتونین، نوراپی نفرین، و ملاتونین کمک کرده و موجب تنظیم خلقیات می شود، به مقابله با استرس کمک می کند و موجب ایجاد چرخه سالم خواب می شود.

تقویت نیرو ورزشکاران

«ویکتوریا جاززاکووسکی»، متخصص تغذیه موسسه تناسب اندام در دانشگاه تکزاس، می گوید: «سیب زمینی به حفظ تعادل الکترولیت بدن کمک می کند. سدیم و پتاسیم که در پوست سیب زمینی یافت می شوند، هر دو از الکترولیت های مهمی هستند که ورزشکاران به هنگام تعریق، این دو را از دست می دهند.»

نوع شیرین سیب زمینی، که سرشار از ویتامین A است نیز یکی از بهترین کربوهیدرات ها برای افراد پرتحرک است که به حفظ انرژی شان کمک می کند. میزان پتاسیم آن می تواند به حفظ میزان مایع بدن و تسکین درد عضلات کمک کند.