

# هرگز سیب زمینی را با گوجه فرنگی ترکیب نکنید



سیبزمینی یکی از محبوبترین و سالمترین غذاهاست، اما گاهی اوقات ترکیب آن با خوراکیهای دیگر میتواند منجر به بروز مشکلاتی در معده شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از پورتال چینی Sohu، سیب زمینی سرشار از نشاسته و پروتئین است که باعث بهیود هضم غذا میشود. این ماده نشاسته‌ای از خانواده گل شبردر همچنین به جلوگیری از فشار خون بالا کمک میکند، زیرا حاوی پتاسیم است و در دفع سموم از بدن موثر است.

برای خانمها به دلیل وجود فیبر بسیار، خوردن سیب زمینی مفید است، زیرا به حفظ زیبایی و جوانی کمک میکند، با این وجود و با خواص مفید آن، سیب زمینی سرخ شده هرگز نباید با گوجه فرنگی ترکیب شود. این امر میتواند جذب مواد مغذی را برای بدن دشوارتر کرده و همچنین ناراحتیهای گوارشی را تحریک کند.

پیش از این، متخصص غدد النا گوبکینا متخصص تغذیه در روسیه گفت: بدون آسیب رساندن به سلامتی، شما میتوانید ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم سیب زمینی دو بار در هفته بخورید.

مهمترین ماده اصلی موجود در سیب زمینی نشاسته است که معمولاً ۹ تا

۲۵ درصد آن را تشکیل می‌دهد. با این حال طبق تحقیقات پزشکان بهتر است که سیب زمینی سرخ کرده کمتر مصرف کرده و این ماده غذایی را با گوجه فرنگی ترکیب نکنید.

**سرویس خبری: تغذیه و سلامت**