

Картофель

В наше время представить меню без картофеля практически невозможно. Настолько привычен теперь для нас этот овощ, а для многих блюда из картофеля относятся к разряду «любимых».

Картофель большей частью состоит из крахмалов, также присутствуют в нем набор аминокислот, витамины группы В, С, Н и РР, фолиевая кислота. Содержит он полезные минеральные вещества, такие как калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, натрий, фосфор, йод, железо, хлор, сера, хром, кремний и др.

Благодаря большому содержанию калия картофель способствует выведению из организма воды и поваренной соли, что способствует улучшению обмена веществ. Также картофель способствует снижению уровня холестерина в крови и препятствует возникновению холестериновых бляшек на стенках сосудов. Клетчатка, содержащаяся в продукте, не агрессивна и не раздражает стенки желудка, поэтому варёный картофель входит в меню лиц, страдающих гастритами и язвой.

Полезен картофель для тех, у кого имеются заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, ведь продукт в организме работает как щёлочь, нейтрализуя действия кислот. Поэтому блюда из картофеля рекомендуют людям с артритом и подагрой, почечными заболеваниями.

Наиболее полезен картофель, приготовленный в кожуре – отваренный в мундире или запечённый, в таком продукте сохраняются практически все витамины и минералы. Размятый горячий картофель – отличный компресс от кашля, также поможет при экземах и воспалительных заболеваниях кожных покровов. Сырой картофель, натёртый на тёрке, прикладывают к ожогам, грибковым и рожистым поражениям, он обладает успокаивающим и заживляющим действием.

Картофель обладает высокой калорийностью и содержит много крахмала, поэтому от его чрезмерного употребления следует воздержаться лицам, склонным к ожирению и страдающим сахарным диабетом. Не рекомендуется употреблять в пищу клубни с позеленевшими участками, так как под воздействием света в картофеле образуется *соланин* – ядовитое для человека вещество. Он может привести к отравлению организма.

Как выбрать картофель с наилучшими потребительскими свойствами? Прежде всего, не покупайте сморщенные клубни неправильной формы, с шелушащейся кожурой. Если на картофеле есть «глазочки» или ростки – его полезность оставляет желать лучшего. Самая лучшая картошка имеет средний размер, гладкую кожицу и округлую правильную форму. Не мешает и ковырнуть кожуру перед покупкой: если после этого Вы увидите много сока – скорее всего, в составе корнеплода присутствуют нитраты.

Будьте здоровы!

Фельдшер-валеолог отделения информационного обеспечения и ЗОЖ
Анна Гулакова