

آیا پوره سیب زمینی چاق کننده است؟



مصرف سیب زمینی در سراسر دنیا بعد از برنج و گندم و ذرت است و پوره سیب زمینی غذایی راحت است که طرفداران زیادی هم دارد.

همشهری آنلاین: مصرف سیب زمینی در سراسر دنیا بعد از برنج و گندم و ذرت است و پوره سیب زمینی غذایی راحت است که طرفداران زیادی هم دارد. البته راه های گوناگونی برای تهیه پوره سیب زمینی وجود دارد اما آیا پوره سیب زمینی برای شما خوب است؟

پوره سیب زمینی

جواب این سؤال بستگی به چند عامل دارد؛ این که چقدر می خورید، در آن چه می ریزید، و با چه چیزی می خورید؟ آیا از پوره سیب زمینی به طور مداوم و به جای غلات کامل استفاده می کنید؟

پوره سیب زمینی و شاخص گلیسمی

شاخص گلیسمی یکی از راه های اندازه گیری تأثیری است که یک غذا روی افزایش قند خون بعد از خوردن آن دارد. این رقم هرچه به 100 نزدیک تر باشد، تأثیر آن غذا روی میزان قند خون بیشتر است. خوردن غذاهای فراوانی که شاخص گلیسمی شان بالاست، می تواند ریسک ابتلا به دیابت نوع دوم یا افزایش وزن را بالا ببرد. بالا بودن میزان قند خون می تواند باعث ترشح مقادیر زیادی انسولین در جریان خون گردد. انسولین، تنظیم کننده قند خون است.

غذاهایی که شاخص گلیسمی شان زیاد است، آنهایی هستند که کربوهیدرات های ساده شان بالاست مانند نوشابه های گازدار، شکلات و نان سفید. سیب زمینی با این که کربوهیدرات است اما شاخص گلیسمی آن می تواند با توجه به نحوه آماده سازی آن متنوع باشد.

محققان دریافتند سیب زمینی های پخته شده که سرد خورده می شوند، پایین ترین شاخص گلیسمی را داشته و پوره سیب زمینی فوری، بالاترین شاخص گلیسمی را داراست. اگر می خواهید سیب زمینی بخورید که شاخص گلیسمی کمی داشته باشد، سیب زمینی را بپزید و سرد بخورید یا اگر سرد دوست ندارید، بگذارید سرد شود و مجدداً گرمش کنید.

چقدر پوره سیب زمینی می خورید؟

اگر می خواهید بدانید پوره سیب زمینی غذایی سالم است یا چاق کننده، باید مقداری که می خورید را بررسی کنید. یک راه دیگر برای تعیین تأثیر غذا روی قندخون، بار گلیسمیک آن است که بر می گردد به میزان خورده شده از آن غذا.

ممکن است شما غذایی بخورید که شاخص گلیسمی بالایی داشته باشد، اما اگر مقدار کمی از آن بخورید، بار گلیسمی آن پایین خواهد بود. تأثیر پوره سیب زمینی روی قندخون را می توان با خوردن مقادیر کمتری از آن کاهش داد.

میزان استاندارد یک وعده پوره سیب زمینی می تواند یک فنجان باشد. می توانید بیشتر هم بخورید اما یک فنجان یا کمتر، یک انتخاب سالم و مناسب است که همچنان لذت خوردن پوره سیب زمینی را به شما می دهد.

پوره سیب زمینی را با چه چیزی درست می کنید؟

ممکن است پوره سیب زمینی را به صورت آماده خریداری کنید که افزودنی هایی دارد یا خودتان در خانه درستش کنید: با کره، شیر، پنیر، نمک، ... مسلماً چیزی که در آن بکار می برید می تواند روی ارزش غذایی آن تأثیر بگذارد. اگر می خواهید پوره سیب زمینی تان کم کالری باشد پس ترکیباتی چون کره را از آن حذف کنید. افزودن گیاهانی چون سیر به پوره سیب زمینی می تواند طعم خوبی به آن بدهد بدون این که کالری اضافی داشته باشد. سیب زمینی منبع غنی پتاسیم و ویتامین های گروه B می باشد.

همراه پوره سیب زمینی چه می خورید؟

چیزی که همراه پوره سیب زمینی می‌خورید روی نحوه گوارش آن تأثیر دارد. پوره سیب زمینی را همراه با پروتئین و چربی سالم بخورید تا میزان متعادلی از ریزمغذی‌ها به بدنتان برسد و شاخص گلیسمی وعده تان پایین بیاید. وزارت کشاورزی ایالات متحده امریکا توصیه می‌کند در یک وعده غذا، نیمی از بشقابتان را با میوه‌ها و سبزی‌ها پر کنید. هر چند سیب زمینی می‌تواند یک سبزی باشد اما پرنشاسته است. پس کمتر از نصف بشقابتان پوره سیب زمینی باشد و حتماً همراه آن میوه و سبزی هم بخورید و البته با یک نوع پروتئین.

آیا پوره سیب زمینی را جایگزین غلات سبوس‌دار می‌کنید؟

پوره سیب زمینی مخصوصاً اگر بدون پوست درست شده باشد، به اندازه غلات سبوس‌دار فیبر ندارد. اگر می‌خواهید پوره سیب زمینی بخورید، تعادل را حفظ کنید. غلات سبوس‌دار همچنان باید پای ثابت تمام وعده‌های تان باشد. اگر پوره سیب زمینی را جایگزین غلات کنید، ریسک ابتلا به دیابت نوع دوم را بالا می‌برید، مخصوصاً اگر غذاهای دیگری که شاخص گلیسمی بالایی دارند هم بخورید.

سایر راه‌های استفاده از سیب زمینی

اگر می‌خواهید سیب زمینی بخورید اما شاخص گلیسمی پایین را انتخاب می‌کنید، می‌توانید سیب زمینی آب‌پز یا کبابی را به شیوه‌های گوناگون امتحان کنید. سیب زمینی یک غذای مغذی بوده و می‌تواند پتاسیم لازم روزانه بدنتان را تأمین کند. هر چند سیب زمینی سفیدرنگ است اما منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد.

سیب زمینی کبابی همراه با گیاهان معطر و ادویه‌ای مانند زردچوبه، انتخاب بسیار خوبی است که می‌تواند جایگزین سیب زمینی سرخ کرده شود. خرد کردن سیب زمینی به تکه‌های کوچک‌تر می‌تواند زمان پخت آن را کوتاه‌تر کند. البته زمانی که صرف تهیه این خوراکی خوشمزه و مغذی می‌کنید ارزش اهمیت آن را دارد.