

سیب زمینی لته را محکم می‌کند

مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: سیب زمینی محکم کننده لته و مسکن دردهای زخم معده است و از خونریزی لته جلوگیری می‌کند.



مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: سیب زمینی محکم کننده لته و مسکن دردهای زخم معده است و از خونریزی لته جلوگیری می‌کند.

این متخصص تغذیه در گفت و گو با فارس افزود: سیب زمینی سرشار از ویتامین A ، پتاسیم ، فسفر ، آهن ، منیزیم و ویتامین C است.

وی گفت: مهمترین ماده اصلی در سیب زمینی نشاسته است که حدود 25 درصد آن را تشکیل می‌دهد و برای تأمین انرژی بدن ماده مفیدی است. سیب زمینی موجب محکم شدن لته است و به علت داشتن پتاسیم مقوی قلب است و برای فشارخونی‌ها مفید است. صفوی افزود: سیب زمینی همچنین مسکن دردهای زخم معده است و به دلیل داشتن ویتامین C بالا از خونریزی لته جلوگیری می‌کند.