



### سیب‌زمینی سفید منبع سرشار از املاح مغذی برای کودکان است

متخصصان تغذیه تاکید کردند وعده‌های غذایی کودکان حاوی سیب‌زمینی سفید منبع غنی از ریزمغذی‌ها هستند.

سلامت نیوز : متخصصان تغذیه تاکید کردند وعده‌های غذایی کودکان حاوی سیب‌زمینی سفید منبع غنی از ریزمغذی‌ها هستند.

به گزارش ایسنا، يك تحقيق جديد نشان داده است مصرف سیب‌زمینی سفید که سرخ نشده باشد نه تنها مبالغی برای دریافت مواد غذایی ضروری نیست بلکه در عوض يك منبع غنی از ریزمغذی‌هاست که کیفیت کلی رژیم غذایی کودکان را بهبود می‌بخشد.

به گزارش روزنامه تلگراف، سیب زمینی شیرین حاوی مقادیر زیادی پتاسیم، فیبر خوراکی و ویتامین C است.

دکتر آدام درونوفسکی در این تحقیق متذکر شد سیب زمینی بخش مهمی از رژیم غذایی است و کودکانی که از آن تغذیه می‌کنند به طور کلی مواد مغذی بیشتری از رژیم غذایی خود دریافت می‌کنند و در عین حال تمایل‌شان به مصرف سایر سبزیجات بیشتر می‌شود.

این مطالعه روی بیش از 11 هزار و 500 کودک 5 تا 18 سال صورت گرفته است.