

## محتوای پتاسیم وعده‌های غذایی حاوی سیب‌زمینی بیشتر از موز است

محتوای پتاسیم وعده‌های غذایی حاوی سیب‌زمینی بیشتر از موز است.



سلامت نیوز: محتوای پتاسیم وعده‌های غذایی حاوی سیب‌زمینی بیشتر از موز است.

به گزارش ایسنا، متخصصان آمریکایی عقیده دارند افرادی که سیب‌زمینی را در رژیم غذایی خود جای می‌دهند در واقع از رژیم غذایی مغذی‌تری برخوردارند.

متخصصان دانشگاه واشنگتن تاکید دارند مصرف سیب‌زمینی همچنین در حدود نیمی (45 درصد) از نیاز بدن به ویتامین C را تامین می‌کند. از سوی دیگر مصرف هر وعده غذایی حاوی سیب‌زمینی در حدود 110 کالری انرژی به بدن می‌رساند. مهمتر آن که سیب‌زمینی فاقد چربی، سدیم و کلسترول است.

گفتنی است، بر اساس نتایج این تحقیق که در کنفرانس زیست‌شناسی تجربی در واشنگتن ارائه شد، سیب‌زمینی که در اشکال مختلف به جز در حالت سرخ کرده تهیه می‌شود دارای این خواص است.