

سیب زمینی کم فشارتان می کند

لطفا همین اول نگویید که سیب زمینی چاق می کند، اول مطلب را کامل بخوانید بعد هرچه دلتان خواست بگویید.



سلامت نیوز: لطفا همین اول نگویید که سیب زمینی چاق می کند، اول مطلب را کامل بخوانید بعد هرچه دلتان خواست بگویید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ محققان می گویند، سیب زمینی دارای موادی است که همانند داروهای مهارکننده فشارخون عمل می کند.

مصرف سیب زمینی پخته در روز، در افراد چاق، فشارخون ماکزیمم(حداکثر) را تا 5/3 درصد و فشارخون مینیمم (حداقل) را تا 3/4 درصد کاهش می دهد.

آنها معتقدند برعکس تصور جامعه که سیب زمینی را باعث چاقی می دانند، این ماده غذایی اگر به صورت پخته و بدون سس مصرف شود فقط حدود 110 کیلو کالری انرژی دارد و حاوی مقدار فراوانی از عناصر شیمیایی مفید و ویتامین هاست.

پس لطفا سیب زمینی را بیزید و بخورید تا فشارخونتان را پایین بیاورد.