

خاصیت سیب زمینی

بسیاری از مردم اگرچه فراوان سیب زمینی مصرف می کنند، اما آشنایی اندکی با آن دارند؛ آن قدر که در باورهایشان سیب زمینی را بی بخار و بی خاصیت می دانند!



جام جم آنلاین: بسیاری از مردم اگرچه فراوان سیب زمینی مصرف می کنند، اما آشنایی اندکی با آن دارند؛ آن قدر که در باورهایشان سیب زمینی را بی بخار و بی خاصیت می دانند! یا وقتی با سیب زمینی هایی به رنگ قهوه ای، قرمز، بنفش و سفید مواجه می شوند، متعجب می شوند و می پرسند: #171«؛ سیب زمینی است؟!؛ بنابراین خوب است بدانید:

* بیش از 90 نوع سیب زمینی با طعم، اندازه، رنگ و استفاده های متفاوت در جهان وجود دارد.

* منبع عظیمی از نشاسته، پتاسیم، ویتامین ث و کلسیم است. درصدهایی از ویتامین B6، مس، منگنز و بسیاری مواد و عناصر مفید دیگر هم دارد.

* بخش اعظم پروتئین، ویتامین ث و بویژه فیبر آن در پوست و بخش نزدیک پوست ذخیره شده است. به همین سبب بهتر است همراه با پوست پخته و مصرف شود.

* به جای جدا کردن پوست، آن را با برس زیر آب بشویید. اگر این شیوه را دوست ندارید و سیب زمینی را پوست می گیرید، لایه ای بسیار نازک از آن را جدا کنید.

* بهترین شکل مصرف آن تنوری است با کالری اندک و فواید بیشتر، بعد آب پز و بعدتر و بدتر هم سرخ کرده یا همان خلای با کالری بسیار زیاد و فواید کمتر.

* در خرید آن دقت کنید که سفت، با پوستی صاف و به رنگ زرد طلایی یا خاکی باشد، مرطوب نباشد، جوانه و زوائد و ضایعات نداشته باشد؛ و مهم تر از همه قسمت های سبزرنگ (که سمی است) در هیچ جای آن دیده نشود.

* جوانه یا قسمت های سبز، سمی به نام آکالوئید تولید می کند که سبب فشار خون، تنگی نفس، سردرد و اسهال شده، اگر زیاد مصرف شود نقیض بی بخاری خود را با ایجاد مسمومیت نشان می دهد! در آشپزخانه مدام آنها را بررسی کنید تا اگر جوانه زده یا سبز شده است، این قسمت ها را جدا کنید.

* سیب زمینی های نرم و چروک نخرید، زیرا مانده است و بخش زیادی از فیبر و مواد مغذی خود را از دست داده است.

* دقت کنید فروشنده آنها را نشسته باشد. برای نگهداری فقط خاک آن را بگیرید. تا نزدیک ترین زمان پخت هم آن را نشویید، چون لایه محافظش را از دست می دهد و زودتر خراب و فاسد می شود.

* بهتر است در خاک رس نگهداری شود، اما اگر به گلدان و خاک دسترسی ندارید، در جای خشک، خنک و بخصوص تاریک نگاهشان دارید. نور و بویژه نور آفتاب باعث خرابی زودتر و نیز تولید سم در آن می شود.

* هیچ گاه آن را در یخچال یا فریزر نگذارید، زیرا سبب تبدیل نشاسته به قند و تغییر طعم و مزه آن می شوید.

* از نگهداری سیب زمینی و پیاز در کنار هم (بخصوص اگر خودتان فروشنده سیب زمینی و پیازید) خودداری کنید؛ زیرا این کار به تولید گازی منجر می شود که خرابی و فساد زودتر هر دو محصول را در پی دارد.

* سیب زمینی، ادرار آور است و مفید برای کلیه و مثانه. آنزیم هایی برای التیام زخم معده دارد. پوره پخته آن برای تسکین ورم های خارجی و پوره خام آن برای سوزش و سوختگی های جزئی التیام بخش است. پوره خام آن اگر به صورت استریل روی پلک گذاشته شود، ورم را می خواباند.

رشید حسام - جام جم