

سیب زمینی ؛ آب پز تنوری یا سرخ شده؟

اگر به یک اغذیه‌فروشی یا رستوران بروید و در منوی غذاها با انواع سیب‌زمینی سرخ‌شده و تنوری مواجه شوید، کدام یک را انتخاب می‌کنید؟



سلامت نیوز : اگر به یک اغذیه‌فروشی یا رستوران بروید و در منوی غذاها با انواع سیب‌زمینی سرخ‌شده و تنوری مواجه شوید، کدام یک را انتخاب می‌کنید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ آن سیب زمینی ویژه ای را که روی خلال های تیل آن کالباس و قارچ برشته شده به همراه پنیر کشدار و مقدار زیادی سس قرمز و سفید افزوده شده برمی‌گزینید یا سیب زمینی هایی که با پوست در داخل فویل قرار گرفته و به همراه مقداری پنیر و سبزی های معطر تنوری شده، گزینه مناسب تری می‌دانید. یا این که سیب زمینی سرخ شده و تنوری را نمی‌پسندید و خوردن سیب زمینی کبابی، آب پز یا پوره را ترجیح می‌دهید؟ اما پرسش اصلی آن که کدام روش پخت موجب کاهش کالری و افت شاخص گلیسمی یا قند سیب زمینی می‌شود؟

سیب زمینی سرخ شده خطرناک‌ترین انتخاب

سیب زمینی سرخ شده با آن طعم بی نظیر و بوی هوس انگیز یکی از چاق کننده و ناسالم ترین غذاهایی است که اگر گرسنه باشید و به قصد خوردن ساندویچ یا پیتزا وارد یک اغذیه فروشی شوید، بدون شک یک پرس آن را به همراه غذایان سفارش می‌دهید، اما اگر بدانید که این غذا حاوی چند کالری است و دارای چه ترکیبات سمی و سرطانزایی است شاید بتوانید تا حدودی هوس تان را کنترل کنید.

خوب است بدانید مواد غذایی به دو روش عمیق و سطحی سرخ می‌شود. در روش سطحی، عمق روغن کم و پس از طبخ غذا، روغن باقیمانده دورریخته می‌شود. برگرها، استیک، شنیسل و ماهی به این روش سرخ می‌شود، اما در سرخ کردن عمیق، عمق روغن زیاد و پس از طبخ، ماده غذایی از روغن خارج و روغن باقیمانده برای سرخ کردن ماده غذایی دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد. سوسیس ها، ناگت ها، غذاهای سوخاری و سیب زمینی سرخ شده در اغذیه فروشی ها به این روش طبخ می‌شود.

از آنجای که در سرخ کردن عمیق روغن در معرض ترکیبات موادغذایی مختلف قرار دارد، چربی های مضر و کلسترول از بافت غذاها خارج و وارد روغن می‌شود. حال اگر با همین روغن، خلال های خشک سیب زمینی سرخ شود بلافاصله چربی و کلسترول باقیمانده در روغن را دریافت و تبدیل به یک ماده غذایی پر کلسترول و پرکالری می‌شود. از سوی دیگر اگر خلال ها نیمه جامد باشد رطوبت آن موجب تغییر ساختار روغن و ایجاد ترکیب سرطانزایی به نام آکروئین می‌شود که می‌تواند بروز سرطان کبد را مهیا کند.

همچنین طی سرخ شدن ویتامین های B و C سیب زمینی تخریب و ویتامین A و رنگدانه های آنتی اکسیدانی آن به سهولت تجزیه و با تغییر رنگ روغن یا ماده غذایی قابل تشخیص است. همچنین املاح معدنی مثل آهن آن تخریب و سدیم و پتاسیم آن با اسیدهای چرب آزاد روغن وارد واکنش شده و سبب تشکیل ترکیبات صابونی و افزایش کف و ایجاد حباب در روغن و موجب اکسیداسیون می‌شود.

و اما نگرانی اصلی

طی برشته یا سرخ شدن محصولات حاوی کربوهیدرات نظیر چپیس و سیب زمینی ماده ای سمی به نام آکریلامید تولید می‌شود که سبب تضعیف سیستم ایمنی بدن، افزایش بیماری های عفونی، ناباروری، سقط جنین و تغییر رفتارهای جنسی می‌شود. سوء جذب و سوء تغذیه ناشی از آن نیز می‌تواند به کم خونی، کوتاهی قد، پوکی استخوان و ریزش مو بخصوص در کودکان در حال رشد منجر شود.

لازم است بدانید اگر سیب زمینی به صورت سرخ شده یا چپیس درآید حاوی 450 تا 500 کالری می شود. یعنی در هر 100 گرم آن حدود 300 کالری انرژی نهفته است که این میزان با کالری کالباس، پنیر و سس سفید همراه آن می تواند در یک وعده بیش از نیمی از کالری بدن را تامین کند. یعنی چیزی حدود 1000 تا 1200 کالری، حال اگر در همین وعده به همراه سیب زمینی سرخ شده ویژه، یک عدد ساندویچ یا پیتزا مصرف شود کالری آن از نیاز بدن ما بالاتر می رود و از مرز 2000 کالری عبور می کند.

سیب زمینی آب پز یا پوره؟

نشاسته ماده اصلی سیب زمینی است و یک عدد آب پز آن بین 80 تا 130 کالری انرژی دارد و اندکی پروتئین و تقریباً بدون چربی است. میزان اندیس گلیسمی یا قند سیب زمینی آب پز کمتر از پوره و کم کالری تر است. میزان شاخص گلیسمی در پی تنوری، کبابی و سرخ شدن سیب زمینی کمتر می شود، اما مصرف روغن در روش سرخ کردن مساله ساز است.

به دلیل آن که سیب زمینی آب پز و سردشده حاوی نشاسته مقاوم است یک ماده فیبری بوده و با لینت مزاج از افزایش سریع وزن جلوگیری می کند. برای یک فرد میانسال یا سالمند بهتر است سیب زمینی به شکل آب پز و برای کودکان کم سن به شکل پوره همراه با شیر و کره مصرف شود. البته لازم است بدانید بر اثر آب پز کردن مقدار زیادی از ویتامین B، C و پتاسیم سیب زمینی کاسته می شود.

سیب زمینی تنوری انتخاب اول

بتازگی در برخی اغذیه فروشی ها سیب زمینی را به صورت تنوری هم سرو می کنند. یعنی سیب زمینی ها را با پوست یا به صورت حلقه ای برش داده و با کمی سبزی و چاشنی های معطر و پنیر ورقه ای پیتزا در داخل فویل قرار داده و سپس با حرارت فر می پزند. مزیت اصلی این روش ارزش غذایی بیشتر و حذف روغن و پخت سیب زمینی با پوست است و کالری آن از سیب زمینی سرخ شده، آب پز و پوره کمتر است. البته باید بدانید پنیر پیتزای اضافه شده منبع چربی است و حداقل کالری زمانی با خوردن سیب زمینی وارد بدن می شود که آن را کبابی یا تنوری کرده و هیچ ماده غذایی دیگری به آن اضافه نشود و بهتر آن که برای جذب کمتر نشاسته سیب زمینی، چه آب پز و چه سرخ شده آن را با سالاد یا انواع سبزیجات میل کنید.

مقایسه سیب زمینی تنوری با آب پز و پوره

سیب زمینی تنوری در مقایسه با سیب زمینی آب پز و پوره به مدت زمان بیشتری برای هضم نیاز دارد و دیرتر فرد را گرسنه می کند. علت آن است که با تنوری یا کبابی شدن سیب زمینی ذرات نشاسته رطوبت خود را از دست داده و امکان دسترسی آنزیم های گوارشی به هضم و جذب نشاسته کمتر و سخت تر می شود و هر چه غذا دیرتر به روده منتقل شود، گلوکز موجود در آن دیرتر جذب شده و باعث افزایش ناگهانی قند خون و گرسنگی زود هنگام نمی شود، اما اگر ورزشکار هستید و می خواهید پس از تمرین کربوهیدرات ها سریع تر هضم و جذب شود و نیاز به افزایش سریع قند خون دارید سیب زمینی را به شکل پوره البته بدون کره و چربی میل کنید.

سیب زمینی را با پوست بخورید

اما چرا می گوئیم پوست سیب زمینی آب پز یا تنوری خاصیت دارد؟ بخش اعظم پروتئین، ویتامین C، پتاسیم، منیزیم، آهن، مس و فیبر سیب زمینی در پوست و بخش نزدیک به پوست ذخیره شده است. به همین سبب بهتر است سیب زمینی آب پز و تنوری به همراه پوست پخته و مصرف شود. البته به دلیل آن که پوست سیب زمینی پتاسیم بالایی دارد افرادی که مبتلا به نارسایی کلیوی هستند خوب است از مصرف پوست آن بپرهیزند.

پوست یک سیب زمینی فیبر زیادی دارد و موجب تنظیم گوارش و کاهش ریسک ابتلا به بیماری قلبی و دیابت می شود و به سبب ماندگاری بیشتر در معده به مدت طولانی تری، ما را سیر نگهداشته و از ریزه خواری بعد از صرف وعده اصلی غذا جلوگیری می کند، اما این نکته را به یاد داشته باشید پوست سوخته سیب زمینی کبابی به دلیل مجاورت نزدیک با زغال و آتش حاوی گازهای سمی بوده و حتما باید پوست گیری شود.

سیب زمینی سبز شده را دور بیندازید

به یاد داشته باشید جوانه یا قسمت های سبز سیب زمینی حاوی سم است. در واقع سیب زمینی جوانه زده بر خلاف جوانه غلات و حبوبات نه تنها ارزش تغذیه ای ندارد بلکه در جوانه اش مواد شیمیایی و سمی زیانباری تولید می شود که تهدیدکننده سلامت بوده و مصرف آن سبب افزایش فشار خون، تنگی نفس، سردرد و اسهال می شود. بنابراین لزوما قسمت جوانه زده را جدا کرده و سیب زمینی

های سبز حتی اگر قسمت کوچکی از آن سبز شده را، دور بیندازید، زیرا این سم در بافت سالم سیب زمینی هم نفوذ کرده، اما هنوز قابل رویت نیست.