

سیب زمینی سرخ کرده، مضر نیست



سیب زمینی سرخ کرده، آب از لب و لوجه همه به راه می‌اندازد. اگر جزو افراد رژیم‌بگیر هستید و همیشه چپ‌چپ به ظرف حاوی آن نگاه می‌کنید باید بگوییم که سخت در اشتباهید.

سیب زمینی سرخ کرده، آب از لب و لوجه همه به راه می‌اندازد. اگر جزو افراد رژیم‌بگیر هستید و همیشه چپ‌چپ به ظرف حاوی آن نگاه می‌کنید باید بگوییم که سخت در اشتباهید. لب کلام اینکه سیب زمینی سرخ کرده باعث چاقی نمی‌شود. مخلص کلام اینکه سیب زمینی برای سلامتی مضر نیست و برعکس برای سالم و سرحال بودن بدن لازم و ضروری است. این سبزی نشاسته‌ای، از اسیدهای پیچیده‌ای تشکیل شده است که حدود 50 درصد نیازهای ما را تامین می‌کند البته همه این خصوصیات مخصوص سیب زمینی سرخ کرده‌های خانگی است، نه سیب زمینی سرخ کرده‌های چرب و مضر صنعتی. در این مطلب می‌خواهیم از سیب زمینی رفع اتهام کنیم.

ارزش غذایی سیب زمینی

سیب زمینی حاوی فیبرهای غذایی، ویتامین B1 و ویتامین C و همچنین آهن و پتاسیم است. تمام این ترکیبات برای سلامتی و تناسب اندام مفید هستند.

سیب زمینی سیر می‌کند

نشاسته موجود در سیب زمینی باعث ایجاد احساس سیری زودهنگام می‌شود. در نتیجه احساس گرسنگی تان زود برطرف شده و کمتر غذا می‌خورید.

سیب زمینی آرامش می‌دهد

سیب زمینی حاوی تریپتوفان است. این ترکیب موجود در مواد غذایی نشاسته‌ای باعث بروز آرامش روحی و حتی فراهم کردن خوابی راحت می‌شود.

سیب زمینی برای خوش خلقی

سیب زمینی باعث ترشح آندورفین می‌شود که به هورمون خوشبختی معروف است. هر چه میزان این هورمون در مغزتان بیشتر باشد حالتان بهتر می‌شود و خوش خلق تر خواهید بود. (ایسنا)