

پرخاصیت بی ادعا

نادانستنی‌های سیب زمینی بسیار بیشتر از دانستنی‌هایی است که تاکنون شنیده‌ایم

ارزش غذایی سیب زمینی

نوع ریز مغذی	میزان آن در ۱۰۰ گرم
آهن	۰/۸ میلی گرم
پتاسیم	۴۲۹ میلی گرم
ویتامین B6	۰/۳ میلی گرم
ویتامین C	۱۹/۷ میلی گرم
پروتئین	۲ گرم
چربی	۰/۱ گرم
فیبرهای غذایی	۲/۲ گرم
کربوهیدرات	۱۷/۵ گرم

* هر ۱۰۰ گرم سیب زمینی خام حدود ۷۰ کالری انرژی دارد.

جوانه سیب زمینی و اما و اگرش

حتما شنیده‌اید که نباید سیب زمینی جوانه زده و سبز را مصرف کرد. علت آن مواد سمی است که در این بخش‌ها جمع می‌شود. واقعیت امر این است که نور و گرما سیب تولید ماده‌ای به نام سولانین در سیب زمینی خواهد شد که در ساقه‌های تازه جوانه زده و زیر پوست سبز سیب زمینی به میزان زیاد یافت می‌شود. این ماده سمی اگر در مقدار زیاد وارد بدن شود، می‌تواند بروز نشانه‌های مسمومیت را در پی داشته باشد؛ نشانه‌هایی مانند حالت تهوع، اسهال، استفراغ، درد معده، سوزش گلو، سردرد و سرگیجه.

ضرر احتمالی مصرف سیب زمینی

سیب زمینی به طور کل یک ماده غذایی سالم و مفید است ولی در برخی ممکن است ایجاد حساسیت کند و نشانه‌هایی مانند قرمزی، خارش، تورم و تنگی نفس به وجود آورد. در برخی افراد هم ممکن است سوء هاضمه، نفخ یا گاز شدید ایجاد کند. مصرف نوع سبز و جوانه زده آن هم می‌تواند سبب مسمومیت شود.

چند دغدغه مهم

سیب زمینی چاق کننده است؟
سیب زمینی به تنهایی عاملی در افزایش وزن نیست و اگر به شکل مناسبی پخته و مصرف شود، می‌تواند به فرایند کاهش وزن کمک هم بکند.

سیب زمینی برای دیابتی‌ها منع مصرف دارد؟
سیب زمینی دارای مقدار چشمگیری کربوهیدرات است ولی این مسئله به معنای حذف کامل آن نیست و افراد دیابتی باید در مصرفش اعتدال را رعایت کنند.

سیب زمینی بر چربی خون اثر منفی دارد؟
سیب زمینی دارای فیبر چشمگیری است که می‌تواند در کاهش سطح چربی خون کمک کننده باشد، به ویژه اگر به روش آبییز هم پخته شود.

تأثیر روش پخت بر کالری

سیب زمینی غذایی کم کالری، سیرکننده و زود هضم است با خواص بی شماری که روش پخت آن می‌تواند همه این گزینه‌ها را زیر سؤال ببرد و به جای ماده‌ای مفید از آن ماده‌ای مضر بسازد. برای نمونه به این چند مورد توجه کنید.

نوع	میزان کالری در ۱۰۰ گرم
خام	۷۰ کالری
پوره	۱۰۸ کالری
کبابی	۱۵۰ کالری
سرخ کرده	۲۷۰ کالری
آب‌پز	۸۵ کالری

خواص سیب زمینی

افزایش انرژی
حفظ سلامت قلب
تنظیم فشار خون
بهبود عملکرد مغز
تقویت سیستم ایمنی
کاهش التهاب و تورم
رفع یبوست
تسهیل در هضم غذا
حفظ سلامت استخوان‌ها
محافظت از پوست و مو
کنترل و کاهش وزن
تنظیم سوخت و ساز بدن
حفظ سلامت روده‌ها

۴۰ کیلوگرم

سرانه سالیانه مصرف سیب زمینی در کشورمان در پایان سال گذشته به ۴۰ کیلوگرم رسید. این در حالی است که این عدد در دیگر کشورها ۲۵ کیلوگرم است.

نگهداری بدون تلفات

اگر مدام سیب زمینی‌هایی که می‌خرید جوانه می‌زنند و سبز می‌شوند، در روش نگهداری تان تجدید نظر کنید. برای این منظور باید چند نکته مهم را همواره به یاد داشته باشید.
نگهداری در محیط خنک و تاریکی مانند زیرزمینی
جدانگه داشتن سیب زمینی‌ها از دیگر میوه‌ها و سبزیجات
شستن سیب زمینی‌ها فقط پیش از مصرف
انتخاب و خرید سیب زمینی‌های سالم با پوست صاف و بدون آسیب
بررسی دائمی و جداسازی سیب زمینی‌های پوسیده و خراب

معجزه‌ای برای پوست و مو

یک خبر خوب برای کسانی که به دنبال داشتن پوستی سالم و جوان و موهایی شاداب هستند؛ ضمد سیب زمینی به تنهایی می‌تواند یک بسته کامل مراقبی و درمانی برای آسیب‌های وارده به پوست و مو باشد.
درمان آفتاب زدگی و سوختگی (سوختگی‌های بسته)
درمان ضرب خوردگی
درمان آگزما و ترک‌های پوستی
برطرف کننده چروک‌های پوستی
درمان جوش، خراش‌های سطحی و التهابات پوستی
رفع مشکل شایع گوشه کردن ناخن‌ها
روشن کننده و از بین برنده لکه‌های تیره و حلقه‌های سیاه دور چشم
تقویت ریشه موها با ویتامین C موجود در آن
حفظ رطوبت موها با استفاده از ماسک پوست سیب زمینی
کنترل چربی موها با خاصیت جذاب روغنی بودن مواد موجود در سیب زمینی

بهترین روش طبخ

سیب زمینی‌های می‌توان به چند روش آماده مصرف کرد.

سرخ کردن

آب‌پز

تنوری

نوع آب‌پز و تنوری آن سالم است و هضم بسیار آسانی دارد و نوع سرخ کرده آن مضر است و هضم سخت تری دارد.

چند نوع غذا با سیب زمینی

سیب زمینی‌های می‌تواند پرکاربردترین ماده غذایی در دنیا دانست که در ترکیب یاد دیگر گروه‌های غذایی به یک وعده کامل تبدیل می‌شود. از این ماده غذایی خوشمزه می‌توان به عنوان پیش غذا، غذای اصلی یا حتی میان وعده نیز استفاده کرد، مانند:

کوفته
سیب زمینی شکم پر
کوکو
چیپس
سیب زمینی سرخ کرده
گراتن
اشکنه سیب زمینی
آبگوشت
پوره
خوراک
انواع سالاد

نشاسته ۲۵ درصد

نشاسته در بهترین حالت ۲۵ درصد سیب زمینی را تشکیل می‌دهد.

چیپس فقط رژیمی

چیپس جزو پرطرفدارترین تنقلاتی است که همه با وجود هشدارهایی که داده می‌شود، باز هم آن را می‌خرند. برای همین بهتر است که در خانه و از نوع رژیمی‌اش تهیه شود.
سیب زمینی‌ها را به خوبی بشوید و پوست بگیرید. آن‌ها را با استفاده از رنده مخصوص یا یک چاقوی بسیار تیز به صورت ورقه‌های بسیار نازک و یکنواخت برش بزنید.
ورقه‌های سیب زمینی را به مدت ۳۰ دقیقه در یک ظرف آب سرد قرار دهید تا نشاسته از سطح سیب زمینی خارج شود.
پس از آبکشی، ورقه‌های سیب زمینی را روی یک دستمال نخی تمیز یا حوله کاغذی پهن کنید تا کامل خشک شوند.
ورقه‌های سیب زمینی را در یک کاسه بزرگ بریزید و با مقدار بسیار کمی روغن زیتون و ادویه‌های دلخواه مانند نمک، فلفل سیاه، پودر سیر و پاپریکا مخلوط کنید. روغن را با اسپری باید بپاشید.
سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید و ورقه‌های سیب زمینی را در یک ردیف روی آن بچینید. سپس سینی را در فری که از قبل روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم شده است، به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید تا سیب زمینی‌ها سرخ شود.

چرا سرخ کرده نه؟

سیب زمینی غذایی بسیار کم کالری و زود هضم است که با سرخ کردن، افزون بر افزایش کالری و سخت شدن هضم آن، مواد مضرمانند روغن و نمک هم به آن اضافه می‌شود. برای نمونه در هر ۱۰۰ گرم سیب زمینی سرخ کرده ۵۰۰ کالری وجود دارد که ۱۸۰ گرم آن از نوع چربی غیر اشباع است. همچنین ۲۱۰ میلی‌گرم سدیم دارد.