

سیب زمینی شیرین چیست و چه فوایدی دارد؟

سیب زمینی شیرین (Sweet potato)، گیاهی است چندساله از خانواده Convolvulaceae (نیلوفر صحرایی) که بومی مناطق گرمسیری آمریکا و اندونزی می باشد. این گیاه معمولاً به صورت یک ساله نگهداری می شود.

سیب زمینی از آن دسته مواد غذایی پر کاربردی است که تقریباً در اغلب غذاهایی که درست می کنیم به عنوان نقش اصلی یا مکمل ظاهر می شود! زیرا علاوه بر خوش طعم کردن غذا دارای مواد مغذی مفیدی نیز می باشد که آن را به یکی از سالم ترین سبزیجات رایج تبدیل کرده است.

اما علاوه بر سیب زمینی معمولی که همه ما آن را می شناسیم نوع دیگری از سیب زمینی به نام سیب زمینی شیرین نیز وجود دارد که اگرچه مصرف آن به اندازه سیب زمینی معمولی رایج نشده اما خواص بی نظیر آن باعث شده طرفداران زیادی در سراسر دنیا پیدا کند.

اگر درباره یام یا سیب زمینی شیرین اطلاعات کافی ندارید، اصلاً نگران نباشید. در ادامه برایتان توضیح خواهیم داد.

سیب زمینی شیرین چیست؟

گیاه سیب زمینی شیرین از خانواده پیچکیان است در حالی که گیاه سیب زمینی سفید به خانواده بادنجانیان تعلق دارد.

قسمت خوراکی هر دو گیاه غده ها یا همان سیب زمینی هایی هستند که روی ریشه های آن ها رشد می کند و هر دو بومی نواحی آمریکای مرکزی و جنوبی هستند اما امروزه در سراسر دنیا شناخته شده و مصرف می شوند.

سیب زمینی شیرین معمولاً پوست قهوه ای و گوشت نارنجی رنگ دارد اگرچه گونه های بنفش، زرد و قرمز آن نیز یافت می شود در حالی که پوست سیب زمینی معمولی اغلب سایه ای از قهوه ای، زرد و قرمز داشته و گوشت آن سفید یا زرد است.

در ایالات متحده و بعضی کشورهای دیگر سیب زمینی شیرین را با یام اشتباه می گیرند.

ارزش غذایی سیب زمینی شیرین

هر ۲۰۰ گرم سیب زمینی شیرین با پوست حاوی مواد زیر است:

کالری: ۸۰؛

کربوهیدرات: ۴۱/۴ گرم؛

پروتئین: ۴ گرم؛

چربی: ۰/۳ گرم؛

فیبر: ۶/۶ گرم؛

ویتامین A: ویتامین A سیب زمینی شیرین به اندازه ۷۶۹ درصد از ویتامین A مورد نیاز روزانه بدن است.

ویتامین C: ویتامین C سیب زمینی شیرین به اندازه ۶۵ درصد از ویتامین C مورد نیاز روزانه بدن است.

منیزیم: منیزیم موجود در این ماده غذایی به اندازه ۵۰ درصد از منیزیم مورد نیاز روزانه بدن است.

ویتامین B۶: این سیب زمینی حاوی ۲۹ درصد از ویتامین B۶ مورد نیاز روزانه بدن است.

پتاسیم: پتاسیم موجود در سیب زمینی شیرین به اندازه ۲۷ درصد از پتاسیم مورد نیاز بدن در روز است.

ویتامین B۵: سیب زمینی شیرین ۱۸ درصد از ویتامین B۵ مورد نیاز روزانه بدن را تأمین می کند.

مس: هر سیب زمینی شیرین می تواند ۱۶ درصد از مس مورد نیاز بدن در روز را تأمین کند.

نیاسین (نوعی از ویتامین B۳): هر سیب زمینی شیرین تأمین کننده ۱۵ درصد از نیاسین مورد نیاز برای بدن در روز است.

وجود این مواد مغذی در سیب زمینی های شیرین باعث می شود که برای سلامت بدن بسیار مفید باشد. مثلاً چنین مقداری از مواد مفید نشانه خواص سیب زمینی شیرین برای پوست و مو است.

خواص سیب زمینی شیرین چیست؟

همتایان شیرین سیب زمینی معمولی مانند خود آن سرشار از مواد مفید برای سلامتی‌اند. البته دقت کنید که اگر دچار بیماری یا مشکلی جسمانی هستید، حتما باید قبل از مصرف هر ماده غذایی تازه‌ای، از پزشک یا متخصص تغذیه درباره معذوریتهای رژیم پی‌رسید. بعضی از مزایای این سیب زمینی را در ادامه مطرح کرده‌ایم.

۱. بهبود حساسیت به انسولین

در سال ۲۰۰۸ میلادی، پژوهشی انجام شد که نشان می‌داد عصاره سیب زمینی شیرین با پوست سفید می‌تواند حساسیت به انسولین را در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ بهبود بدهد.

در سال ۲۰۰۰ میلادی، تحقیقی دیگر انجام شده بود که در آن موش‌ها به دو گروه تقسیم شدند و به یک گروه سیب زمینی پوست‌سفید شیرین دادند و به گروه دیگر حساس‌کننده انسولین به نام تروگلیتازون (troglitazone). در طی ۸ هفته، مقاومت انسولینی موش‌های مصرف‌کننده سیب زمینی بهبود پیدا کرده بود. البته مطالعات بیشتری برای تأیید چنین سطحی از اثرگذاری روی انسان‌ها نیاز است.

تحقیقات دیگر هم نشان می‌دهند که فیبر زیاد موجود در سیب زمینی شیرین از خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می‌کاهد. هر ۱۲۴ گرم سیب زمینی شیرین پخته حدود ۲/۵ گرم (حدود نصف پیمانه) فیبر دارد.

۲. تنظیم فشار خون و تقویت سیستم ایمنی

برای داشتن سیستم قلبی‌عروقی سالم، متخصصان مصرف غذاهایی را توصیه می‌کنند که به‌جای نمک افزوده‌شده، حاوی پتاسیم هستند. هر ۱۲۴ گرم از سیب زمینی شیرین ۲۵۹ میلی‌گرم پتاسیم دارد. این مقدار ۵۷ درصد از پتاسیم مورد نیاز روزانه بزرگسالان را تأمین می‌کند.

سیب زمینی‌های شیرین با بافت نارنجی، منبع درجه یک بتاکاروتن‌اند. این ماده در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود. ویتامین A هم که برای تقویت و حفظ سلامت سیستم ایمنی ضروری است. ویتامین مذکور برای حفظ سلامت غشای مخاطی در پوشش داخلی روده هم کاربرد دارد. روده عضوی از بدن است که در معرض عوامل بیماری‌زای مختلفی قرار می‌گیرد، پس حفظ سلامت آن ضروری است.

اگر ویتامین A در بدن کافی نباشد، سیستم ایمنی ضعیف می‌شود و امکان بروز التهاب روده هم وجود خواهد داشت. برای تأمین ویتامین A در بدن می‌توان از سیب زمینی شیرین استفاده کرد.

۳. کاهش خطر ابتلا به سرطان

همان‌طور که کمی قبل‌تر هم گفتیم، سیب زمینی‌های شیرین حاوی بتاکاروتن‌اند. این ماده آنتی‌اکسیدانی عالی هم هست و در نتیجه می‌تواند باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های مختلف از جمله سرطان ریه و پروستات شود. بتاکاروتن در بدن به شکل ویتامین A فعال درمی‌آید.

خاصیت آنتی‌اکسیدانی سیب زمینی شیرین بسیار زیاد است. در واقع آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن مانع تخریب سلول‌ها می‌شوند. تخریب سلولی نتیجه تحرکات مولکول‌های بی‌ثباتی به نام رادیکال‌های آزاد است. اگر رادیکال‌های آزاد در بدن بیش از حد زیاد شوند، تخریب سلولی اتفاق می‌افتد و بیماری‌هایی مانند سرطان ایجاد می‌شوند.

۴. حفظ سلامت دستگاه گوارش

سیب زمینی شیرین مقادیر چشمگیری فیبر دارد و می‌تواند به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک کند، مثلاً مانع از بروز یبوست می‌شود. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که مصرف مقدار زیاد فیبر از ابتلا به سرطان‌های روده بزرگ جلوگیری می‌کند.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سیب زمینی شیرین بنفش به رشد دو نوع باکتری مفید به نام بیفیدوباکتر (Bifidobacterium) و لاکتوباسیلوس (Lactobacillus) کمک می‌کنند. وجود چنین باکتری‌های مفیدی تا حد زیادی از ابتلا به اسهال و سندروم روده تحریک‌پذیر جلوگیری می‌کند.

۵. کاهش ابتلا به التهاب

تحقیقات علمی نشان می‌دهند که سیب زمینی شیرین بنفش می‌تواند از التهاب بدن کم کند و مانع از دچار شدن به چاقی مفرط شود. وجود کولین یا ویتامین B۴ در سیب زمینی شیرین به حرکت راحت‌تر ماهیچه‌ها، افزایش یادگیری و بهبود عملکرد حافظه کمک می‌کند.

تحقیق دیگری در سال ۲۰۱۴ نشان داد که مصرف دوز بالایی از مکمل‌های حاوی کولین به مهار التهاب ناشی از بیماری آسم در بدن مبتلایان منجر شود. البته چنین چیزی مهر تأییدی قطعی بر این موضوع نیست که کولین موجود در سیب زمینی‌های شیرین اثری مشابه دارد، اما نتیجه‌ای است که باعث می‌شود به اثربخشی سیب زمینی شیرین در رفع مشکلات مختلف نگاهی امیدوارکننده‌تر داشته باشیم.

۶. محافظت از بینایی

خواص سیب زمینی شیرین برای چشم هم درخور توجه‌اند. وجود بتاکاروتن در این ماده غذایی و تبدیل شدن آن به ویتامین A برای چشم‌ها مطلوب

است. وجود ویتامین A در بدن برای حفظ سلامت چشم‌ها ضرورت دارد.

پوست هر سیب زمینی شیرین پخته حاوی ۱۴۰۳ میکروگرم از این ویتامین است، یعنی می‌تواند ۵۶۱ درصد از مقدار ویتامین A لازم برای بدن در روز را تأمین کند.

آیا مصرف سیب‌زمینی شیرین منعی هم دارد؟

کسانی که داروهای بتابلاکر یا همان مسدودکننده‌های بتا مصرف می‌کنند، باید مراقب میزان مصرف پتاسیم خود باشند. پزشکان معمولاً این داروها را برای بیماران قلبی تجویز می‌کنند و سطح پتاسیم در خون این بیماران نباید بالا برود.

افرادی که دچار مشکلات کبدی‌اند هم باید مراقب مصرف پتاسیم باشند، مثلاً افرادی با مشکلات حاد کبدی توانایی پردازش و مدیریت میزان زیادی از پتاسیم را ندارند و با مصرف آن سلامتی‌شان به خطر می‌افتد.

اگر سیب‌زمینی‌های شیرینی که می‌خرید حاوی سموم و کودهای شیمیایی باشند، مصرفشان بیش از سود ضرر خواهد داشت. پس یا محصولاتی را بخرید و مصرف کنید که از سلامت کِشت و تولیدشان اطمینان دارید یا سراغ محصولات ارگانیک بروید.