

## آیا سیب زمینی چاق کننده است؟

آیا شما هم جز افرادی هستید که از خوردن سیب زمینی اجتناب می‌کنید، زیرا به نظرتان این ماده غذایی می‌تواند باعث افزایش وزن شما شود؟ یافته‌های جدید محققان نشان می‌دهد، خوردن سیب زمینی چندان هم برای بدن مضر نیست.

به گزارش سایت خبری پرسون، از آنجایی که سیب زمینی سرشار از کربوهیدرات است، افرادی که رژیم‌های کم کربوهیدرات یا کم گلیسمی دارند از خوردن این گیاه نشاسته ای اجتناب می‌کنند. یافته‌های جدید محققان نشان می‌دهد مصرف سیب زمینی آنقدر که تصور می‌شود، بد نیست.

نتایج یک مطالعه جدید توسط محققان دانشگاه Edith Cowan نشان می‌دهد که اگرچه سیب زمینی ممکن است مانند برخی سبزیجات دیگر فواید زیادی برای سلامتی نداشته باشد، اما همچنان می‌تواند گزینه ای سالم باشد.

مطالعات قبلی نشان داده بوده بود سیب زمینی با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. نتایج این مطالعه جدید نشان می‌دهد که سیب زمینی گزینه ای ناسالم نیست، بلکه نحوه تهیه و مصرف آن است که تأثیر مضر بر سلامت شما می‌گذارد.

این مطالعه نشان داد: افرادی که بیشترین مصرف سبزیجات را گزارش کردند، ۲۱ درصد کمتر از افرادی که کمترین سبزیجات مصرف می‌کردند، به دیابت نوع ۲ مبتلا شدند. خطر ابتلا به این بیماری در میان افرادی که مقدار زیادی سبزیجات برگ‌دار و سبزیجاتی مانند اسفناج، کاهو، کلم بروکلی و گل کلم مصرف می‌کردند، به طور قابل توجهی کمتر بود.

به گفته محققان، اگرچه سیب زمینی تأثیر یکسانی بر دیابت نوع ۲ نداشت، اما این سبزی نیز بر خطر ابتلا به دیابت تأثیر منفی نداشت. در این میان محققان تأکید می‌کنند نحوه مصرف سیب زمینی چیزی است که فرد باید به آن توجه کند.

به طور کلی در گوشه و کنار جهان، مردم سیب زمینی را به روش‌های مختلف تهیه و مصرف می‌کنند: آب پز، پوره، سیب زمینی سرخ کرده یا چیپس.

نکته جالب توجه این است که در مطالعه فوق الذکر مشخص شد سیب زمینی پخته شده تأثیر منفی بر خطر دیابت داشت. با این حال، افرادی که بیشتر سیب زمینی می‌خوردند، غذاهای بیشتری مانند کره، گوشت قرمز و نوشابه مصرف می‌کردند که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

محققان همچنین خاطرنشان کردند: خوردن سیب زمینی سرخ کرده و پوره سیب زمینی با دیابت مرتبط است، زیرا آنها با کره، خامه، روغن و موارد مشابه تهیه می‌شود. اگرچه سیب زمینی ممکن است فوایدی مشابه سایر سبزیجات نداشته باشد، اما از نظر کاهش خطر دیابت، اگر به روشی سالم تهیه شود، بد نیست.

پراتیک پوخال، یکی از محققان این تیم مطالعاتی در رابطه با موضوع فوق گفت: جایگزینی غلات تصفیه شده مانند برنج سفید و ماکارونی با سیب زمینی برای بهبود کیفیت رژیم غذایی پیشنهاد می‌شود، زیرا سیب زمینی حاوی فیبر و سایر مواد مغذی است که برای سلامتی مفید است، البته باید در نظر داشت که سیب زمینی آب پز در مقایسه با برنج سفید دارای کربوهیدرات خوبی است.

نمایشگاه آینده چاپ ایران (۲۰ الی ۲۳ دی ماه ۱۴۰۱ در ایران مال)

در خاتمه گفتنی است تا زمانی که مواد اضافی ناسالم مانند کره، خامه و روغن را به سیب زمینی اضافه نکرده اید، خوردن این ماده غذایی اشکالی ندارد. شرح کامل این پژوهش در آخرین شماره مجله تخصصی Diabetes Care منتشر شده است.