

# اگر استخوان درد دارید سیب زمینی بخورید!

10 بهمن 1401

سیب زمینی در همه خانه‌ها رایج است. ما به طور مکرر سیب زمینی می‌خوریم. ممکن است فکر کنید سیب زمینی فقط یک ماده خوراکی خوب است که نمی‌تواند عوارض جانبی داشته باشد. اما اینطور نیست. این ماده نیز مزایا و مضرات خود را دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره شده است.

## مزایای مصرف سیب زمینی

به منظور حفظ [فشار خون](#) سالم، باید مصرف سدیم را کاهش داده و مصرف پتاسیم را بهبود بخشید. سیب زمینی دارای مقدار مناسبی پتاسیم است. این ماده همچنین دارای مقدار زیادی کلسیم، فسفر و آهن است که برای سلامت استخوان‌ها ضروری است.

سیب زمینی حاوی ویتامین فولات است که نقش کلیدی در سنتز DNA دارد و از تشکیل سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند. ما می‌دانیم که ویتامین C برای محافظت از پوست در برابر آلودگی، دود و اشعه ماوراء بنفش بسیار مهم است. ویتامین C باعث زیبایی پوست می‌شود که بخشی جدایی ناپذیر از سیب زمینی است. سیب زمینی سرشار از پتاسیم، ویتامین C و ویتامین B6 و کلسترول بسیار کمی است. از آنجا که کلسترول ندارد، می‌تواند به عنوان یک غذای سالم برای قلب در نظر گرفته شود.

## مضرات مصرف سیب زمینی

سیب زمینی دارای شاخص گلیسمی بالاست که تاثیر منفی بر سطح قند خون شما می‌گذارد.

به طور خاص، سیب زمینی پوست حاوی شاخص گلیسمی بالاست. مصرف مقدار زیادی سیب زمینی سطح قند خون و انسولین را در بدن شما افزایش می‌دهد؛ بنابراین سیب زمینی غذای خوبی برای بیماران مبتلا به [دیابت](#) نیست. اگرچه سیب زمینی حاوی سطح بالایی از فیبر غذایی است، سطح قند خون شما را مختل کرده و باعث می‌شود احساس گرسنگی بیشتری نسبت به آنچه باید، داشته باشید. به عبارت دیگر، می‌تواند وزن بدن شما را افزایش دهد. سیب زمینی همچنین ممکن است با عوارض گوارشی همراه باشد.

## سیب زمینی ممکن است باعث نفخ و گاز معده شود

این بحث وجود دارد که [زنان باردار](#) بهتر است از مصرف سیب زمینی اجتناب کنند. در صورت بارداری یا شیردهی، از پزشک خود بپرسید که آیا سیب زمینی را در رژیم غذایی خود قرار دهد یا خیر.