Картофель - есть или не есть, вот в чем вопрос?

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/kartofel-est-ili-ne-est-vot-v-chem-vopros/
Есть картофель и худеть.
По остроте, накалу страстей и актуальности этот вопрос сегодня нисколько не уступает своей оригинальной гамлетовской версии - быть или не быть?! Картофель любят и ненавидят, его выращивают на всех континентах и старательно меняют рецептуру известных блюд, исключая этот корнеплод из состава, одни утверждают, что с помощью картошки можно похудеть, другие на 100% уверены в обратном. Так все же, кто прав?

Для начала немного истории и упрямых фактов. Многие считают, что картофель - это исконно русский продукт. На самом же деле основным продуктом питания в России вплоть до XIX века была репа, которую жарили, парили, варили и запекали, как сегодня картошку. Когда-то картофель считали настоящей отравой, ведь его ягоды содержат сильнейший яд. Прежде чем попасть на стол просвещённых европейцев, картофель долгое время использовался в качестве декоративного украшения садов и домов, его декоративные цветы и листья очень нравились владельцам усадеб. Однако одной красотой сыт не будешь,

поэтому очень скоро европейцы распробовали вкус клубней и стали активно использовать картофель в кулинарии.

О пользе картофеля для нашего здоровья можно говорить бесконечно долго. Картофель – это незаменимые аминокислоты, среди которых есть и лизин, который необходим для роста и нормального восстановления тканей. Также клубни богаты минералами и микроэлементами, среди которых есть фосфор, магний, кальций, железо, цинк, кремний, йод и т.д. Что самое интересное, все эти элементы находятся в легкоусвояемой форме и расположены по большей части в кожуре, в сердцевине клубня их практически нет.
В картофеле много белка и витаминов B1, B2, PP. К примеру один килограмм отварного картофеля обеспечивает наш организм витамином С на 200 (да, да на целых 200) процентов.

Как правильно похудеть и есть картофель
Врачи, как правило, ценят картофель еще и за высокое содержание калия. Калий способствует выведению лишней жидкости из организма, укрепляет сосуды и понижает давление. Кстати это полезное свойство пригодится всем, кто хочет правильно похудеть, но при этом страдает от задержки жидкости в организме.
При всех очевидных плюсах, главным минусом картофеля является большое количество быстрых углеводов в его составе. Быстрые углеводы вызывают резкое повышение уровня сахара в крови, что со временем может привести к развитию ожирения и сахарного диабета.
есть картофель и худеть без вреда для здоровья
Хотите сохранить здоровье, правильно похудеть и при этом не отказываться от любимого продукта – употребляйте его правильно.

Выбирая картофель в магазине или на рынке, старайтесь отдавать предпочтение молодым клубням. Именно в молодой картошке содержится максимум полезных витаминов и микроэлементов, в клубнях, пролежавших все зиму, их практически нет.
Не стоит хранить уже почищенный картофель в воде.
Большая часть полезных элементов содержится ближе к кожуре, поэтому по возможности готовьте картофель в мундире.
Самый полезный способ приготовления картофеля – запекание.

Самое главное, помните, не стоит смешивать картофель с жиром и отягощать его дополнительной порцией углеводов.
Ешьте его со свежими овощами и приправляйте натуральными специями. Надеемся, что эти простые советы помогут Вам сделать правильный выбор и не отказываться от любимого продукта.