

ЗАЧЕМ
ВООБЩЕ ЕСТЬ
КАРТОФЕЛЬ?



ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ – КРАХМАЛ



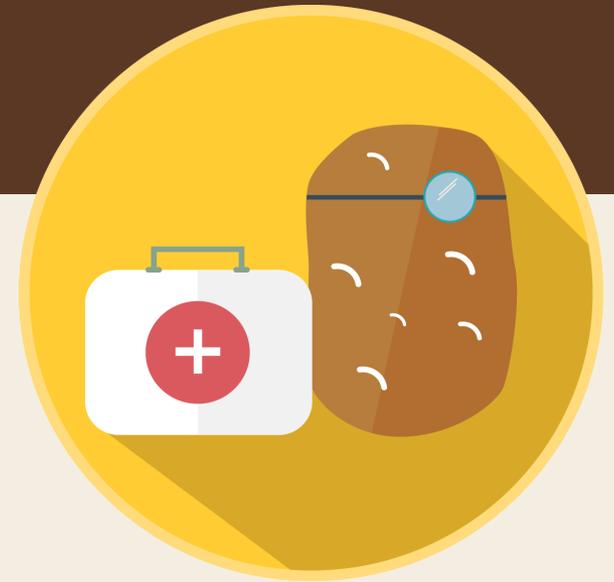
Основной источник углеводов в картофеле – это крахмал. Из углеводов человек получает половину дневной нормы энергии.

При пищеварении крахмал превращается в глюкозу,. При недостатке углеводов тело вырабатывает глюкозу за счет запасов, от этого организм слабеет.

АНТИОКСИДАНТ ВИТАМИН С И ДРУГИЕ

Два средних отварных в кожуре картофеля содержат 26% дневной нормы витамина С.

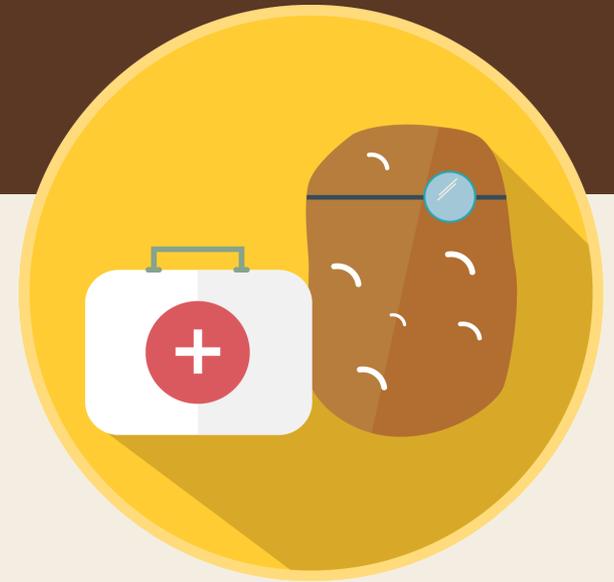
Витамин С наполняет организм кислородом и питательными веществами. Также способствует выработке коллагена в коже и укрепляет кости. Сильное действие антиоксиданта защищает организм от разрушающего действия свободных радикалов.



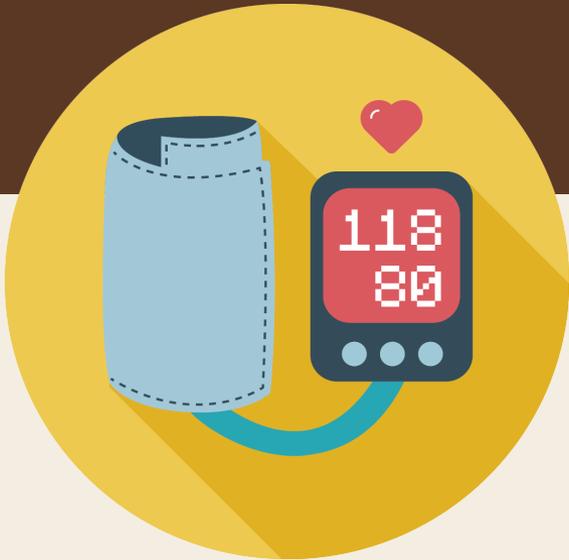
АНТИОКСИДАНТ ВИТАМИН С И ДРУГИЕ

Витамин С укрепляет иммунную систему и используется для профилактики простуды.

Картофель содержит и другие витамины как например фолаты, которые важны для нормального развития плода и витамины В6, которые помогают предотвратить сердечно-сосудистые заболевания.



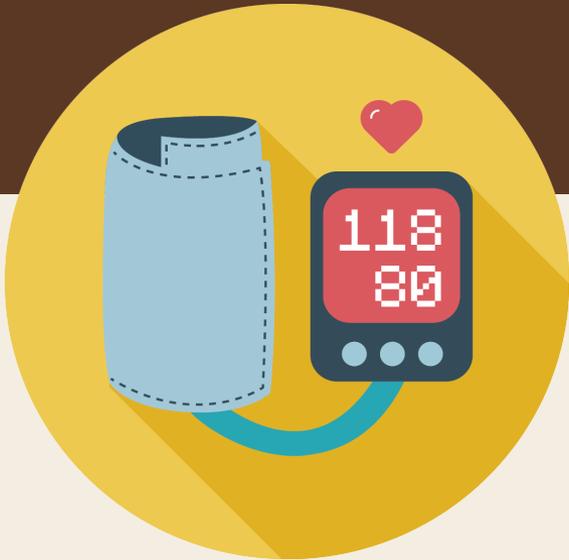
ВАЖНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



В 2 клубнях отварного в кожуре картофеля содержится 25% дневной нормы калия.

Калий необходим: для регулирования воды в мышцах и для понижения давления, для нормальной работы тканей, обмена веществ белков и углевода и обмена кислородом. Калий выводит из почек остатки ядовитых веществ.

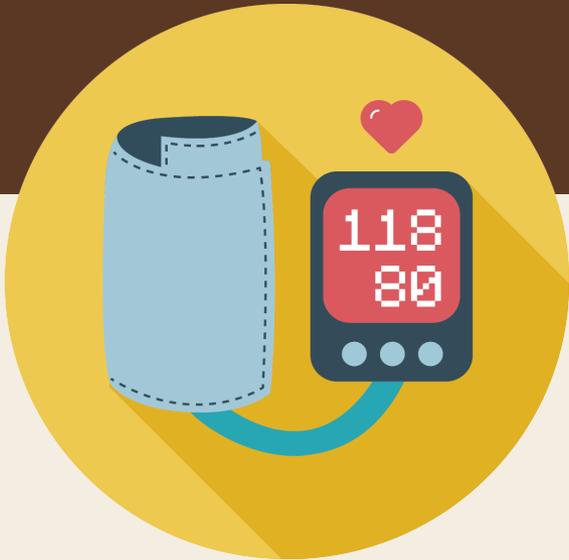
ВАЖНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



В 2 клубнях отварного в кожуре картофеля содержится 14 % от дневной нормы магния.

Магний это жизненно необходимый минерал, который участвует во всех жизненных процессах организма. При нехватке магния, человек может стать усталым и нервным, могут появляться судороги, изменения в давлении и др.

ВАЖНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

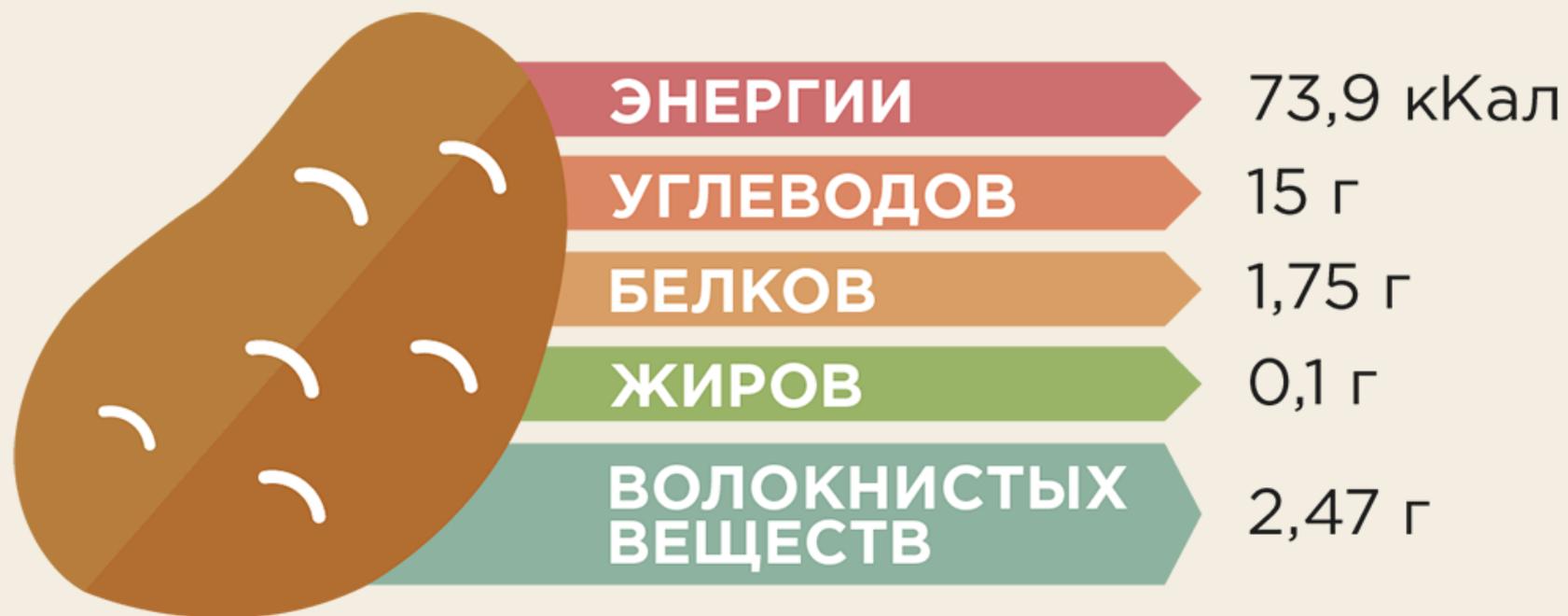


В 2 клубнях отварного в кожуре картофеля содержится 12 % от дневной нормы железа. Вдобавок картофель содержит медь и цинк.

Железо участвует в транспортировке кислорода из лёгких в ткани, а также помогает противостоять стрессу и болезням, уменьшает усталость и придаёт коже красивый оттенок.

Цинк необходим для нормального роста и поддержания иммунной системы.

100 ГРАММ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ СОДЕРЖИТ:



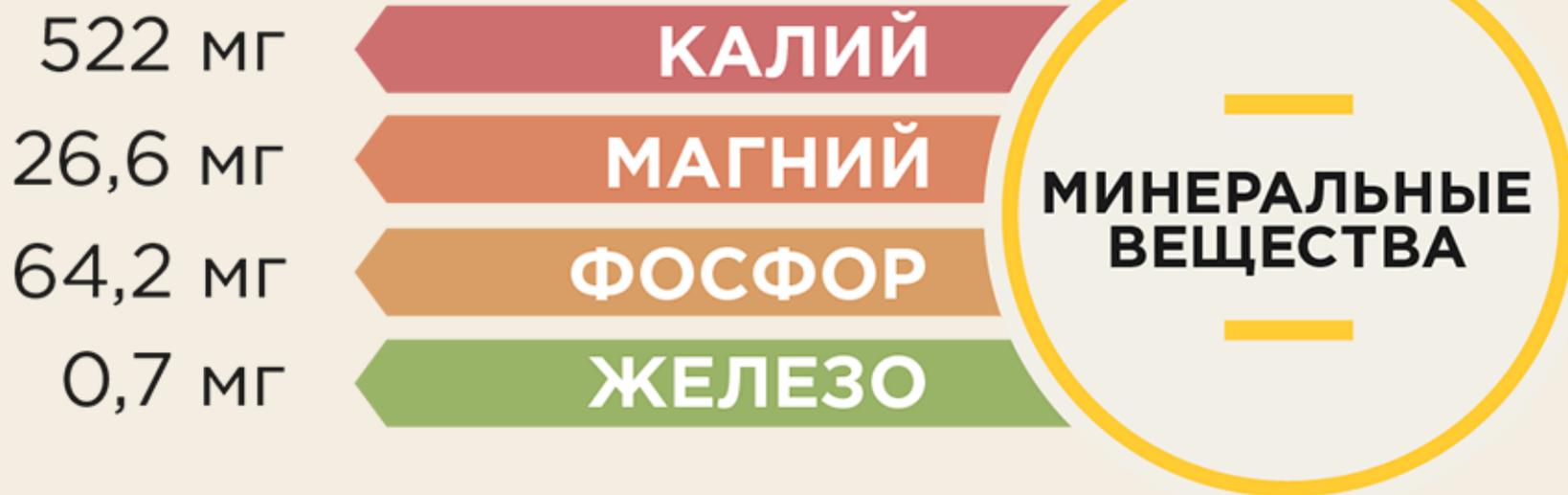
Источник: tka.nutridata.ee

100 ГРАММ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ СОДЕРЖИТ:



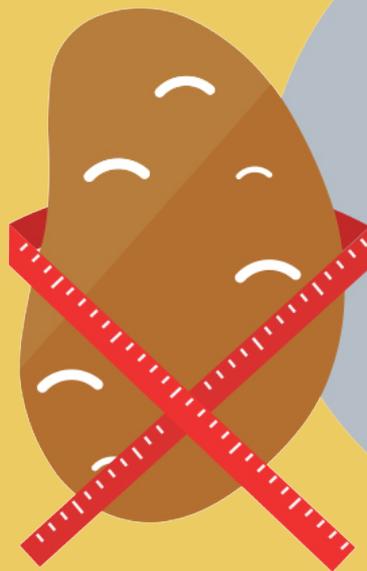
Источник: tka.nutridata.ee

100 ГРАММ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ СОДЕРЖИТ:



Источник: tka.nutridata.ee

ОТ
КАРТОФЕЛЯ
ТОЛСТЕЮТ?



ОТ КАРТОФЕЛЯ ТОЛСТЕЮТ?



Вопреки распространенному мнению, от картофеля не толстеют, даже если есть его ежедневно.

Энергетическая ценность отварного картофеля всего 76 ккал на 100 г. Для ограничения калорийности достаточно использовать минимум жиросодержащих продуктов при приготовлении картофеля.

КАК
ГОТОВИТЬ
КАРТОФЕЛЬ?



КАК ГОТОВИТЬ КАРТОФЕЛЬ?

Питательные свойства картофеля зависят от того, как его готовить.

Картофель не стоит чистить. Содержащиеся в картофеле витамины и минеральные вещества находятся под кожурой, поэтому следует готовить и съедать с кожурой. Меньше всего витаминов теряется при приготовлении на пару, при варке или запекании без масла.



КАК ГОТОВИТЬ КАРТОФЕЛЬ?

Лучше всего готовить на пару, варить или запекать без масла.



Картофель возможно приготовить на пару и в кастрюле с крышкой: следует просто налить меньше воды чем обычно. При запекании в духовке рекомендуется упаковать картофель в фольгу без масла и жира. Так приготовится быстрее.

КАК ГОТОВИТЬ КАРТОФЕЛЬ?



Если есть желание варить картофель, то следует помнить, что С-витамин является водорастворимым.

Поэтому следует варить картофель в кожуре. При чистке следует отрезать кожуру очень тонко, и опускать в кипящую воду. При варке картофеля можно использовать и воду в которой картофель варился (например для соуса), таким образом, часть витаминов из воды попадёт на стол.

КАК ГОТОВИТЬ КАРТОФЕЛЬ?

Очищенный и чистый картофель не может стоять на воздухе, поскольку кислород окисляет витамины и картофель коричневеет.

Нарезанный картофель всегда накрывают влажной марлей при готовке, и нарезать картофель всегда следует непосредственно перед добавлением в тесто.





ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!

