

Jakie inne cenne właściwości kryją w sobie te produkty?

Naturalne, niskoprzetworzone, bogate w składniki odżywcze i związki prozdrowotne – takie są ziemniaki polskiego pochodzenia



Urszula Somow, dietetyk i ekspert kampanii „Ziemniaki czy kartofle? Wybierz, smakuj i jedz” postanowiła przyjrzeć im się z bliska i odkryć ich „super moce”.

Ziemniaki znają wszyscy – ich łagodny smak, owalny kształt i w zależności m.in. od pory roku, odmiany czy sposobu hodowli – wielkość. Młode ziemniaki gotowane w łupinach czy te, posypane świeżym koperkiem lub z łyżką śmietany, to smak dzieciństwa wielu z nas. Jednak czy ziemniaki, pomimo braku egzotycznej nazwy, mogą dołączyć do grona „super żywności” dzięki swoim wyjątkowym właściwościom?

– Określenie „superfoods” po polsku oznacza „super jedzenie”, rozumiane jako żywność o „super mocach”. Można założyć, że do grona produktów nazywanych w ten sposób zalicza się każdą żywność pochodzenia naturalnego, niskoprzetworzoną, bogatą w składniki odżywcze i wspierające zdrowie – w tym nasze polskie, smaczne ziemniaki – przekonuje Urszula Somow, dietetyk, ekspert kampanii „Ziemniaki czy kartofle?”.

Z korzyścią dla zdrowia

Ziemniaki odznaczają się wysoką zawartością węglowodanów, które pozwalają odbudować rezerwy energii. Co istotne, zawierają one także wysokiej jakości białko, którego wartość biologiczną porównuje się z białkiem sojowym.

– Białko ziemniaka zawiera znaczące ilości lizyny – aminokwasu, którego nasz organizm nie jest w stanie samodzielnie wytworzyć. W produktach zbożowych, takich jak makaron czy pieczywo aminokwas ten występuje jedynie w niewielkich ilościach, dlatego ziemniaki można polecać jako ich alternatywę, zwłaszcza w posiłkach wegetariańskich. Bulwy ziemniaka zawierają też składniki mineralne – zwłaszcza potas oraz witaminy, a regularnie spożywane stanowią dobre źródło wit. C – mówi dietetyczka.

– Do innych substancji prozdrowotnych, kwalifikujących ziemniaka do „super żywności”, należą związki fenolowe o działaniu przeciwutleniającym, chroniące przed nadmiarem wolnych rodników oraz wspierające profilaktykę chorób sercowo-naczyniowych oraz nowotworowych. Do składników funkcjonalnych zawartych w ziemniakach należy także skrobia, oporna na działanie enzymów trawiennych przewodu pokarmowego, która korzystnie wpływa na stan mikroflory naszych jelit. Dodatkowo regularne spożywanie ziemniaków może również pomóc w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu, neutralizując zakwaszający wpływ produktów takich jak mięso czy ryby – radzi Urszula Somow.

Ziemniaki, jak wiele modnych „superfoods”, zawierają także błonnik pokarmowy niezbędny do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego.

– Porcja 180g gotowanego ziemniaka dostarcza ok. 3g błonnika, co stanowi ponad 10% dziennego zapotrzebowania.. Biorąc pod uwagę wszystkie cenne właściwości, łatwą dostępność przez cały rok, niską cenę oraz lokalne pochodzenie, ziemniaki z pewnością zasługują na miano „super żywności”, która powinna regularnie gościć na naszych talerzach – zachęca ekspertka kampanii.

Ogólnopolska kampania informacyjno-edukacyjna „Ziemniaki czy kartofle? Wybierz, smakuj i jedz” sfinansowana jest ze środków

Funduszu Promocji Owoców i Warzyw. Organizatorem kampanii jest Polski Związek Producentów Ziemniaków i Nasion Rolniczych.

Więcej informacji o kampanii znajduje się na stronie internetowej oraz na profilu na Facebooku: www.ziemniakicykartofle.pl
www.facebook.com/ziemniakicykartofle

Kontakt dla dziennikarzy:

Alicja Łojewska, ITBC Communication

e-mail: alicja_lojewska@itbc.pl

tel.: 512 868 998; 22 250 49 21

KŚ

Dodana: 28 lipiec 2017 14:05 Zmodyfikowana: 28 lipiec 2017 14:12

© 2021. Starostwo Powiatowe w Ciechanowie. Wszystkie prawa zastrzeżone.