

Τρελαίνεστε για τηγανητές πατάτες; Διαβάστε αυτό και δεν θα ξαναφάτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:myblogs.gr

Είναι πεντανόστιμες και δυστυχώς ταιριάζουν ως συνοδευτικό σε κάθε πιάτο. Οι τηγανητές πατάτες είναι ίσως το μεγαλύτερο «διατροφικό παραστράτημα» που δεν μπορούμε να βγάλουμε από τη ζωή μας. Υπάρχουν όμως τρία πράγματα που πρέπει να γνωρίζουμε για να το πάρουμε απόφαση να τις απαρνηθούμε μια για πάντα...

1. Οι τηγανητές πατάτες είναι ο χειρότερος υδατάνθρακας

Οι πατάτες ανήκουν στις αμυλούχες τροφές και είναι φτιαγμένες από απλούς υδατάνθρακες. Οι τηγανητές πατάτες προέρχονται συνήθως από τη λευκή πατάτα, η οποία μετατρέπεται εύκολα σε γλυκόζη όταν διασπάται από τον οργανισμό. Αυτό το είδος υδατανθράκων απορροφάται ταχύτατα κι έτσι πρέπει να αποβάλλεται άμεσα. Αν δεν «κάψουμε» αμέσως αυτούς τους υδατάνθρακες, αποθηκεύονται στο σώμα με τη μορφή λίπους.

2. Οι τηγανητές πατάτες περιέχουν τα απαγορευμένα λιπαρά τρανς

Έχει αποδειχθεί πως τα λιπαρά τρανς είναι καρκινογόνα. Η κατανάλωση αυτών των λιπαρών αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο καρδιοπάθειας, καρκίνου και διαβήτη και για το λόγο αυτό έχουν ήδη απαγορευθεί στις ΗΠΑ.

3. Οι τηγανητές πατάτες μας φορτώνουν με ανθυγιεινά λίπη

Κατά το τηγάνισμα, τα κορεσμένα λιπαρά μετατρέπουν τις πατάτες σε «ωρολογιακή βόμβα» για επικίνδυνες παθήσεις. Δεν είναι όλα τα λιπαρά βλαβερά. Τα φυτικά έλαια προστατεύουν την καρδιά, όμως τα κορεσμένα λιπαρά οδηγούν

στην απόφραξη των αρτηριών και το σχηματισμό θρόμβων. Επίσης, τα κορεσμένα λιπαρά παραμένουν στον οργανισμό για περισσότερο χρονικό διάστημα και αυξάνουν τα τριγλυκερίδια στο αίμα. Η χρόνια κατανάλωση ανθυγιεινών λιπαρών μπορεί τελικά να οδηγήσει στο έμφραγμα ή το εγκεφαλικό

Πηγές: onmed.gr- thrakitoday.com