

## Μήπως να μην φάτε τις πατάτες;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



ειδικοί συμβουλεύουν να μην καταναλώνονται οι πατάτες που έχουν βγάλει φύτρες! Έχετε ακούσει πολλές φορές ότι είναι καλύτερο να μην καταναλώνετε τις πατάτες που έχουν πρασινίσει και έχουν βάλει φύτρες, όταν τις αφήνετε πολύ καιρό κλεισμένες σε ένα ντουλάπι. Γνωρίζετε, όμως, γιατί πρέπει να αποφεύγετε την κατανάλωσή τους ή τι μπορεί αυτή να προκαλέσει στο σώμα σας;

Η Caroline Wright, λέκτορας στη γεωπονική σχολή του Πανεπιστημίου Nottingham Trent, αποκαλύπτει γιατί αν φάμε μεγάλη ποσότητα από τις ώριμες αυτές πατάτες μπορεί να εμφανίσουμε συμπτώματα δηλητηρίασης, όπως για παράδειγμα ναυτία, διάρροια, τάση για εμετό, κράμπες στο στομάχι, πονοκέφαλο και ζαλάδα.

Όπως εξηγεί, το φως του ήλιου και η ζέστη πυροδοτούν την παραγωγή σολανίνης (solanine), μιας πικρής δηλητηριώδους χημικής ουσίας. Μάλιστα, η φλούδα και οι μίσχοι της πατάτας την περιέχουν σε υψηλά επίπεδα.

Μπορείτε, φυσικά, να καθαρίσετε τις πατάτες και να πετάξετε τα μέρη αυτά, αλλά και πάλι θα έχουν μια ελαφριά πικρή γεύση.

Από την άλλη, η Wright συμβουλεύει αντί να τις καταναλώσετε, να τις φυτέψετε σε μια γλάστρα και να απολαύσετε με την ηρεμία σας τις πατάτες που θα σας δώσουν.

Μαρία Παπαδοδημητράκη

Πηγή: [vita.gr](http://vita.gr)