

17 Νοεμβρίου 2022

Το τηγανητό φαγητό που δεν πρέπει να τρώνε όσοι είναι άνω των 40 ετών

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι πατάτες είναι 'φάρμακο' για την υγεία μας. Όχι όμως, σε όλες τις εκδοχές τους.



Υπάρχουν φαγητά που κάνουν πολύ καλό στον οργανισμό μας, εκτός και αν τα τηγανίσουμε. ISTOCK

Οι πατάτες είναι γνωστή -πλούσια- πηγή αντιοξειδωτικών (ουσίες που προστατεύουν τα κύτταρα του οργανισμού και συμβάλλουν στην πρόληψη ασθενειών).

Παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη βελτίωση του ρυθμού του μεταβολισμού και ως εκ τούτου, 'σπάνε' σύνθετες ουσίες σακχάρου, με υψηλότερο ρυθμό.

Επιπροσθέτως, η περιεκτικότητα σε άμυλο βοηθά στην ανάπτυξη καλών βακτηρίων, προάγοντας την υγεία του εντέρου. Όργανο που βοηθά στην ενημέρωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Σύμφωνα με μελέτη, οι βραστές πατάτες βοηθούν πολύ στο να νιώσουμε χορτάτοι. Το αυτό ισχύει και όταν είναι στην έκδοση πουρέ ή όταν τις ψήνουμε.

Όχι όμως, και όταν τις τηγανίζουμε.

Έρευνα που δημοσιεύτηκε στο *The American Journal of Clinical Nutrition* και αφορούσε τη συμμετοχή 4.500 ανθρώπων, έδειξε πως όταν τρώμε τηγανητές πατάτες για περισσότερες από δυο φορές την εβδομάδα, ενδεχομένως να αυξάνουμε τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου.

Ο λόγος έχει να κάνει με τα λάδια στα οποία τηγανίζονται οι πατάτες και όχι σε αυτές καθ' αυτές τις πατάτες.

Όταν τα τρόφιμα τηγανίζονται, γίνονται πιο πυκνά θερμιδικά, επειδή το εξωτερικό μέρος του φαγητού χάνει νερό και απορροφά το λίπος ή λάδι. Τα έλαια στα οποία τηγανίζονται τα τρόφιμα, μπορεί να περιέχουν τρανς λιπαρά, που έχει αποδειχθεί πως αυξάνουν την 'κακή χοληστερόλη'.

Η κατανάλωση πολλών τηγανητών πατατών μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά από προβλήματα υγείας (από καρδιακές παθήσεις, διαβήτη έως καρκίνο -ενώ έχει συνδεθεί και με το Αλτσχάιμερ).

Σε μικρότερη κλίμακα, μπορεί να οδηγήσει σε επιβράδυνση του μεταβολισμού - όπως ενημέρωσε πρόσφατη έρευνα - και ανεπιθύμητη αύξηση βάρους.

Γιατί συμβαίνει αυτό; Υπάρχουν πολλοί παράγοντες.

Εν μέρει, όταν τηγανίζεται το αμυλούχο αυτό λαχανικό γίνεται υψηλή σε περιεκτικότητα λιπαρών και θερμίδων. Επίσης, παύει να έχει θρεπτική αξία.

Οι κίνδυνοι των επεξεργασμένων και υπερεπεξεργασμένων τροφίμων έχουν αναλυθεί εκτενώς.

Μεταξύ άλλων, έχει επισημανθεί πως τα επεξεργασμένα σνακ (όπως η τηγανητή πατάτα) απαιτούν λίγη ενέργεια για να τα επεξεργαστεί το σώμα μας, γεγονός που σημαίνει ότι μπορούν να επηρεάσουν τον μεταβολισμό μας.

Ένα άλλο σημαντικό ζήτημα είναι η περιεκτικότητα σε τρανς λιπαρά, που μπορεί να οδηγήσει σε φλεγμονή και αύξηση βάρους, με την πάροδο του χρόνου.

Η λύση σε όλα αυτά είναι να κόβουμε τις πατάτες σαν να επρόκειτο να τις τηγανίσουμε, να βάζουμε μια μικρή ποσότητα λαδιού, να ανακατεύουμε για να πάει παντού, να εναποθέτουμε στο ταψί (στο οποίο έχουμε βάλει λαδόκολλα) και να ψήνουμε στο φούρνο.

Αν έχουμε air fryer χρησιμοποιούμε αυτό.

Το αποτέλεσμα και στις δυο περιπτώσεις, για τον ουρανίσκο μας είναι το ίδιο με το να τρώγαμε τηγανητές πατάτες.

Πηγή: news247.gr