

***Почему вредно пюре и чем полезен вчерашний обед?***



Картофель в России очень любят — большинство людей отказываются верить, что он может быть вредным. Как сделать картошку максимально полезной?

## «Смертельный квартет»

Официальное мнение медиков пока такое: в картофеле очень много крахмала, который переваривается до сахаров и этим способствует увеличению веса и всех болезней, с ним связанных, — сахарного диабета 2-го типа, гипертонии, атеросклероза с инфарктами и инсультами.

Механизмы развития этих болезней во многом общие, и часто они бывают все вместе у одного пациента. Врачи не без чёрного юмора называют это «смертельным квартетом».

Всемирная организация здравоохранения специально оговаривает, что из-за большого содержания крахмала картофель не входит в число полезных даров природы в отличие от овощей, фруктов и зелени.

## Недавние научные исследования эти взгляды поддерживают.

«На Западе проводились исследования, в которых наблюдали 4 млн человек, — было выявлено, что картофель способствует развитию диабета, — рассказывает врач-эндокринолог, диетолог, создатель авторской программы питания Вадим Крылов. — У потреблявших его 2-4 раза в неделю риск диабета был выше на 7% по сравнению с теми, кто ел его не чаще одного раза в неделю. А у тех, кто питался им каждый день и чаще, риск был выше на 33%.

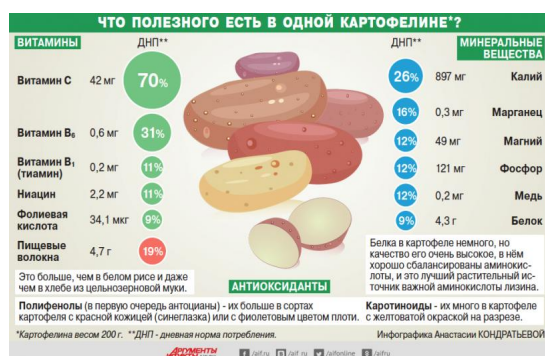
Каждые 3 порции в неделю запечённого, варёного картофеля или пюре увеличивали риск на 4%. А 3 порции картофеля фри (или жареного) — на 19%, за счёт жира он оказался самым вредным.

Такой эффект оказывает не только картофель, но и любой продукт, который способствует развитию ожирения и, следовательно, возникновению сахарного диабета 2-го типа. И поэтому, если вы совсем не будете есть картофель, но в рационе будет сладкая, жирная и богатая легкоусвояемыми углеводами пища, риск диабета тоже будет **высок»**.

Ещё одно свежее исследование 187 тыс. американцев показало, что *картофель способствует развитию гипертонии*.

Те, кто ел варёный, жареный или запечённый картофель не менее 4 раз в неделю, на 11% чаще имели высокое давление по сравнению с теми, кто ел его очень редко.

Негативный эффект картофеля фри был ещё выше — 17%.



**Как это исправить?**

В последнее время учёные всё чаще пишут о полезных свойствах картофеля.

Как это возможно? Ведь в основе картофеля огромное количество бесполезного и избыточного в нашем питании крахмала: каждый клубень на 80% состоит из воды, и если эту воду убрать, то крахмала будет более 90%, а всё остальное — мелочи.

Все дело в крахмале: какой картофель можно жарить, а какой — варить

Но, оказывается, эти мелочи могут превращаться в нечто большое.

Дотошные американцы посчитали, что в составе картофеля они потребляют 25% всех полифенолов — полезнейших антиоксидантов, защищающих сердце, сосуды, препятствующих старению и развитию рака.

Для сравнения: из помидоров получают 15% полифенолов, брокколи — 10,5%, лука — 7,9%, моркови — 4,6%.

А ведь в этих дарах природы их очень много. Как это объяснить?

Картофеля едят и будут есть много больше, чем этих овощей (многие люди отказываются от большого потребления овощей из-за вкусовых предпочтений и цены — они очень дорогие), и в результате большую часть полифенолов они будут получать из него.

Учёные это хорошо понимают, и сейчас их усилия направлены на то, чтобы сделать картофель менее вредным.

**Для этого есть два пути.**

Первый — выводить сорта с большим количеством полифенолов и других полезных веществ и меньшим — крахмала.



Классический пример — картошка фиолетового цвета на разрезе. Такую окраску ей обеспечивают суперполезные антоцианы — это одни из самых мощных полифенолов.

Второй путь — использовать такие способы готовки картофеля, которые снижают усвоение крахмала.

Такой крахмал называют резистентным (устойчивым), переваривается он хуже.

В результате усваивается он не полностью, а сахар в крови повышается медленнее и меньше.

Поэтому блюда с резистентным картофелем меньше способствует развитию ожирения и связанного с ним букета болезней.

Сегодня уже детально изучено содержание резистентного крахмала в картофеле, приготовленном разными способами.

Меньше всего его в варёной картошке и в пюре — до 3%.

Запечённая в духовке картошка содержит резистентного крахмала как минимум вдвое больше — 6%.

Ещё больше его в картофеле, сделанном в микроволновке, — 7%.

Но и это не предел, в картофеле фри и жареном его 9%.

Но, к сожалению, эти столь обожаемые многими блюда — не выход из положения: в них очень много жира, и из-за этого они способствуют увеличению веса.

## **Есть способы увеличить содержание резистентного крахмала.**

Например, холодильник. Если подержать готовое блюдо из картофеля в холоде 24 часа, то такого крахмала в нём станет больше в 1,5-4 раза.

Конечно, не все любят холодную или разогретую повторно картошку, но на что не пойдёшь ради здоровья.

Она отлично подходит для салатов.

И здесь есть ещё один способ затруднить усвоение крахмала в пищеварительном тракте — обязательно добавляйте в такие салаты уксус.

А можно вообще добавлять к готовому картофелю соус на основе уксуса или сделать картофель фри по-китайски, он самый полезный.

Порежьте клубень тонкой соломкой, положите её на горячую сковороду с маслом, добавьте перец, соевый соус и уксус. Жарьте, постоянно помешивая, 4-5 минут.

Вообще, хорошо приучать себя к новым блюдам из картофеля — так вы скоро станете замечать, что варёная картошка и пюре — это не только самое бесполезное, но и не самое вкусное.

Например, завлабораторией биологии развития растений МГУ и кандидат биологических наук Владимир Мурашёв советует чаще готовить и есть в мундире любую картошку, а не только молодую.

Для этого достаточно вымыть клубни жёсткой щёткой.

Ведь основные полезные вещества содержатся в кожице.



### [Источник](#)

Тэги: [как](#) , [что](#) , [может](#) , [он](#) , [людей](#) , [сделать](#) , [верить](#) , [полезной](#) , [большинство](#) , [максимально](#)

,  
[картофель](#)

,  
[отказываются](#)

,  
[вредным](#)

,  
[картошку](#)