

## Картофель: польза и вред для здоровья



Любовь белоруса к картошке так крепка и нерушима, что представить наши столы без нее практически невозможно. Однако, как считают специалисты, запредельная страсть к картофелю может обернуться лишними килограммами и другими серьезными проблемами для организма. О том, в каком виде ее лучше употреблять, чем она вредна для организма и, содержит ли полезные вещества будем разбираться в данной статье.

Благоприятное влияние картофеля на различные процессы в организме человека объясняется наличием в его составе большого

количества полезных элементов.

Во-первых, картошка – богатый источник аскорбиновой кислоты или витамина С. Хотя и в меньшем количестве, но в составе также есть витамины группы В.

Во-вторых, благодаря высокому содержанию крахмала, картофель поставляет в организм значительное количество углеводов и даёт человеку энергию и жизненные силы.

В-третьих, белки картофеля обеспечивают организм человека 14 из 20 необходимых аминокислот. Кроме того, в любом виде и при любой термической обработке картофель очень богат калием. Это минеральное вещество вносит свой вклад в борьбу с гипертонией, поскольку способствует расширению сосудов. Калий также обладает мочегонным свойством и необходим людям, страдающим подагрой, ацидозом, циститом и простатитом. Способствуя выведению лишних жидкостей из организма, калий тем самым помогает ему поддерживать нормальный обмен веществ.

Содержащиеся в картошке железо, фосфор, кальций, магний и цинк помогают росту и укреплению костей. При этом важно, чтобы в организме сохранялся баланс фосфора и кальция, поскольку переизбыток фосфора и недостаток кальция может привести к усилению хрупкости костей и, как следствие, к остеопорозу.

Витамин С, которым так богат картофель, это мощный антиоксидант, принимающий участие в нейтрализации свободных радикалов в организме человека и тем самым помогающий предотвратить разрушение клеток и соединительных тканей. Он способствует выработке коллагена и помогает процессу усваивания железа. Вместе с витамином В, а также магнием, калием, фосфором и цинком, витамин С оказывает положительное влияние на состояние кожи и облегчает боль при незначительных ожогах.

Витамин В<sub>6</sub>, соединяясь с различными ферментами, играет важную роль в переработке белков и углеводов, а также принимает участие в процессе жирового обмена. Кроме того, В<sub>6</sub> способствует синтезу гемоглобина и, в целом, улучшает кроветворение.

Витамин В<sub>9</sub> (фолиевая кислота), в свою очередь, имеет большое значение для синтеза ДНК и регенерации эритроцитов. Его наличие в организме особо важно для женщин в период беременности, так как В<sub>9</sub> участвует в регулировании формирования структур нервной системы плода.

Наличие в картофеле грубых пищевых волокон, в частности, клетчатки, положительно влияет на уровень холестерина и помогает предотвратить закупорку артерий. Также клетчатка способствует нормализации стула при запорах. Правда, нужно учитывать, что основная масса пищевых волокон, впрочем, как и остальных полезных элементов, находится в кожуре картошки или непосредственно под ней.

Польза картофеля. Картофель имеет уникальный состав, благотворно влияющий на человеческий организм. Регулярное и умеренное употребление картофеля способно:

- выводить из организма лишнюю жидкость и соли;
- улучшать обмен веществ;
- купировать симптоматику острого гастрита;
- понижать кислотность желудка;
- облегчать течение язвенной болезни желудка;

- снизить уровень холестерина;
- повысить уровень гемоглобина в крови;
- насытить организм полезными веществами, помогающими бороться с усталостью;
- позитивно отразиться на женской красоте: укрепить ногти, улучшить состояние кожи и волос;

При этом картофель — один из самых спорных продуктов в системе диетического питания. Его вред для фигуры слишком преувеличен: при правильном приготовлении картофель не навредит фигуре, а принесет только пользу.

Важно не добавлять к блюду высококалорийные соусы, майонез, сливочное масло. Есть картофель желательно в запеченном виде.

Но для тех, кто старается ограничить количество потребляемых углеводов в день, рекомендовано свести к минимуму мучную продукцию и крупы в тот день, когда вы решите добавить в рацион картофель.

Вред картофеля. Главное правило – следовать рекомендуемым дневным нормам употребления продукта: порядка 300 грамм в сутки при отсутствии индивидуальных противопоказаний. Его превышение может стать причиной увеличения общей массы тела и развития неприятных побочных эффектов.

Также не стоит употреблять в пищу продукт, кожура которого окрасилась в зеленый цвет. Это свидетельствует о превышении в клубне уровня соланина, который может оказать пагубное влияние на организм человека из-за токсичного свойства этого вещества.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*