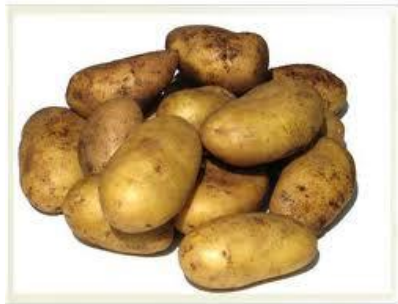


Οι πατάτες παχαίνουν ;



Το πιο γνωστό που ακούμε είναι ότι πατάτες παχαίνουν, πολύ δεν τις εντάσσουν στο καθημερινό του διαιτολόγιο. Και όμως η πατάτα είναι ένα αρκετά ωφέλιμο τρόφιμο περιέχει βιταμίνη C και μας δίνει πολύτιμη ενέργεια απο τους σύνθετους υδατάνθρακες όταν την καταναλώνουμε σε ψητή ή βραστή μορφή . Αντίθετα όταν καταναλωθούν ως τηγανιτές ή ακόμα χειρότερα σε μορφή τσιπς τότε έχουμε υψηλότετη πρόσληψη θερμίδων όχι από την ίδια την πατάτα αλλά από το λάδι, που το άμυλο έχει την ιδιότητα να "ρουφάει" σα σφουγγάρι.