



## Τηγανητές πατάτες: Δεν φαντάζεστε πόσες μπορείτε να φάτε με ασφάλεια!



Αναμφισβήτητα αποτελούν μια από τις μεγαλύτερες απολαύσεις, ταυτόχρονα όμως έχουν αλάτι, λιπαρά και πολλές θερμίδες. Ο λόγος για τις αγαπημένες τηγανητές πατάτες, η μέση μερίδα των οποίων έχει διπλασιαστεί έως τριπλασιαστεί τα τελευταία 25 χρόνια στους χώρους εστίασης.

Σύμφωνα με τον καθηγητή στο τμήμα διατροφής του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ, Έρικ Ριμ, μία μερίδα τηγανητές πατάτες πρέπει να αποτελείται από μόλις 6 τεμάχια! Η συμβουλή του βασίζεται εν μέρει σε πρόσφατη έρευνα Ιταλών επιστημόνων, σύμφωνα με την οποία, όσοι αποφεύγουν εντελώς τις τηγανητές πατάτες, ζούν 6 μήνες περισσότερο.

Οι άνθρωποι που τρώνε τηγανητές πατάτες 2 ή 3 φορές την εβδομάδα, αντιμετωπίζουν υψηλότερο κίνδυνο διαβήτη, παχυσαρκίας και καρδιακών παθήσεων. Σύμφωνα με τους ειδικούς, μία μερίδα πατάτες θα έπρεπε να αποτελείται το πολύ από 15, αλλά σήμερα περιλαμβάνει τουλάχιστον 55.

Για τους περισσότερους Αμερικανούς, φαντάζει σχεδόν αδύνατο να κόψουν αυτήν τη διατροφική συνήθεια. Ακόμα και οι New York Times, στην είδηση των αποτελεσμάτων της έρευνας, αντέδρασαν ως εξής: «Ποιος τρελός άνθρωπος μπορεί να φάει μόνο 6 πατάτες. Προτιμώ να μην φάω καθόλου, αν και αυτό ξέρουμε ότι δεν πρόκειται να συμβεί».

Η διατροφολόγος και ειδική στις διατροφικές διαταραχές και την αθλητική διατροφή Λίζα Μόσκοβιτς, είπε ότι αυτή είναι η τυπική αντίδραση των περισσότερων ανθρώπων, η ίδια επιμένει όμως ότι δεν είναι ακατόρθωτο να περιοριστεί κανείς σε αυτόν τον αριθμό.

«Πολλοί άνθρωποι απλώς χρειάζονται τη γεύση. Οι έξι τηγανιτές πατάτες είναι κάτι σαν τον κανόνα των τριών μπουκιών. Θέλουμε πάντα την πρώτη και την τελευταία. Και οι έξι πατάτες μας το επιτρέπουν και με το παραπάνω. Αντί να μοιραστούμε με τους φίλους μας αυτό το φαγητό, μπορούμε να παραγγείλουμε κοτόπουλο με σαλάτα. Σε τελική ανάλυση, αν η διατροφή μας συνολικά είναι υγιεινή, μπορούμε να κάνουμε παρασπονδίες με πατάτες. Αλλά συνήθως, αυτός δεν είναι ο κανόνας».