

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΠΑΤΑΤΑΣ (της Φωτεινής Χανιωτάκη)



Η πατάτα, γνωστή και ως γεώμηλο, είναι ένα αμυλώδες λαχανικό με μεγάλη θρεπτική αξία. Είναι ευρύτατα διαδεδομένη στην Ελλάδα αλλά και παγκοσμίως και χρησιμοποιείται σαν βασική τροφή. Η μεγάλη δημοτικότητά της οφείλεται στο γεγονός ότι μπορεί να καταναλωθεί με ποικίλους τρόπους, όπως βραστή, ψητή, τηγανητή, γκρατινέ, σοτέ, σούπα, γι' αυτό και συχνά θεωρείται τρόφιμο ευκολίας. Το πλεονέκτημα της πατάτας σε σχέση με τα υπόλοιπα λαχανικά είναι ότι συνδυάζει τα χαρακτηριστικά των αμυλωδών τροφίμων με αυτά των υπολοίπων λαχανικών.

Ιστορία

Η ιστορία της πατάτας ξεκινά στη Νότιο Αμερική (Μεξικό, Περού, Χιλή και Κολομβία) απ' όπου και μεταφέρθηκε στην Ευρώπη και συγκεκριμένα στην Ισπανία. Στην Ελλάδα ήρθε το 1833 από τον Ιωάννη Καποδίστρια και υπήρξε πολύ σημαντική τροφή κατά τη διάρκεια των παγκοσμίων πολέμων. Σήμερα, οι μεγαλύτερες πατατοπαραγωγές χώρες της Ευρώπης είναι η Γερμανία, η Ρωσία και η Πολωνία.

Θρεπτική αξία

Η θρεπτική αξία της πατάτας είναι σημαντική αλλά επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο παρασκευής της αλλά και από τις συνθήκες και τη διάρκεια συντήρησής της.

Η πατάτα αποτελείται από 78-80% νερό, 18-20% άμυλο, 1,5-2% πρωτεΐνες και 1% βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Κυρίαρχο θρεπτικό συστατικό στην πατάτα αποτελούν **οι υδατάνθρακες, με την μορφή αμύλου**. Οι υδατάνθρακες παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό για τις σωματικές δραστηριότητες του και βοηθούν στη διατήρηση της

θερμοκρασίας του σώματος σε φυσιολογικά επίπεδα. Όσον αφορά στις πρωτεΐνες, παρόλο που υπάρχουν σε μικρό ποσοστό στην πατάτα, αν συνδυαστεί σωστά με τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη (όπως αυγό, τυρί, κρέας κ.λπ), μπορεί να αποδώσει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Οι πρωτεΐνες βοηθούν με τη σειρά τους στην ανάπτυξη και στην ανάπλαση των ιστών του σώματος, αλλά και στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού. Το λίπος βρίσκεται σε ίχνη στην πατάτα. Συνοπτικά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι μια πατάτα 100 γραμμαρίων περιέχει 17,7 γρ υδατανθράκων, 2,1 γρ πρωτεΐνης και 0,1 γρ λίπους.

Ένα άλλο πολύ σημαντικό συστατικό της πατάτας είναι οι φυτικές ή εδώδιμες ίνες του. Οι φυτικές ίνες βρίσκονται κυρίως στην φλούδα των φρούτων και λαχανικών και το ίδιο ισχύει και για την πατάτα. Επομένως, για να λάβουμε τις ευεργετικές ιδιότητες των φυτικών ινών στις πατάτες καλό είναι να τις καταναλώνουμε με την φλούδα. Προτού τις καταναλώσουμε όμως, θα πρέπει να τις καθαρίσουμε σχολαστικά και να αφαιρούμε τα αλλοιωμένα μέρη της εξωτερικής επιφάνειάς της. Μια πατάτα μετρίου μεγέθους των 100γρ περιέχει 1,6γρ φυτικών ινών το οποίο καλύπτει περίπου το 15% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας (25γρ). Οι φυτικές ίνες βοηθούν στον έλεγχο του βάρους, καθώς προκαλούν πιο γρήγορα το αίσθημα του κορεσμού. Η μέτρια κατανάλωση πατάτας επομένως, μπορεί να αποτελέσει άριστη επιλογή για τα άτομα που θέλουν να χάσουν βάρος. Επίσης, οι φυτικές ίνες επιδρούν θετικά στη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος, στη μείωση της χοληστερόλης αλλά και στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Οι πατάτες περιέχουν περισσότερο κάλιο από οποιοδήποτε άλλο φρέσκο λαχανικό και φρούτο. Μια μετρίου μεγέθους πατάτα περιέχει 900 mgr καλίου, καλύπτοντας περίπου το 20% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας σε κάλιο. Το κάλιο είναι ένα πολύτιμο ιχνοστοιχείο, που βοηθά στην ανάπτυξη του σώματος και στην διατήρηση των κυττάρων. Είναι χρήσιμο στους αθλητές, γιατί βοηθάει στην οξυγόνωση του σώματος και στην καλή λειτουργία της καρδιάς και των μυών. Επιπλέον, **είναι ένας**

ηλεκτρολύτης, που βοηθά στην ισορροπία των υγρών του σώματος, η οποία είναι σημαντική, για την υγιή αρτηριακή πίεση.

Η βιταμίνη C, καθώς και οι βιταμίνες του συμπλέγματος B (νιασίνη, πυριδοξίνη ριβοφλαβίνη, θειαμίνη και φυλλικό οξύ) υπάρχουν σε υψηλές συγκεντρώσεις στις πατάτες. Όσον αφορά την βιταμίνη C, μια πατάτα μετρίου μεγέθους (100gr) περιέχει 20mg βιταμίνης C η οποία καλύπτει περίπου το 50% της αναγκαίας ημερήσιας ποσότητας. Η συγκεκριμένη βιταμίνη είναι απαραίτητη για ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, και παράλληλα συμβάλλει στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό.

Επομένως, τα άτομα που έχουν σιδηροπενική αναιμία θα μπορούσαν να έχουν την πατάτα συχνότερα στο διαιτολόγιο τους. Από τις βιταμίνες του συμπλέγματος B, η B6 (πυριδοξίνη) είναι αυτή που επικρατεί. Η B6 βοηθάει στο μεταβολισμό των υδατανθράκων και των πρωτεϊνών, αλλά και στη ρύθμιση της δράσης της χοληστερόλης. Επίσης, το φυλλικό οξύ που περιέχει η πατάτα, είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη των κυττάρων και θεωρείται απαραίτητο, κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότεροι πάσχουν από κοιλιοκάκη, μια ασθένεια που χαρακτηρίζεται από δυσανεξία στη γλουτένη. Η γλουτένη είναι μια πρωτεΐνη που υπάρχει στα τρόφιμα που περιέχουν σιτάρι, κριθάρι και σίκαλη. Τα άτομα αυτά δεν πρέπει να καταναλώνουν βασικά τρόφιμα όπως μακαρόνια, δημητριακά και ψωμί. Η πατάτα θα μπορούσε να αποτελέσει μια εξαιρετική επιλογή σε αυτήν την περίπτωση, γιατί δεν περιέχει γλουτένη και μπορεί να καταναλωθεί άφοβα.

Συμπερασματικά, η πατάτα αποτελεί μια πλούσια σε θρεπτικά συστατικά τροφή. Για να μπορέσουμε όμως να ευεργετηθούμε από τα πολύτιμα συστατικά της θα πρέπει να τηρούνται κάποιες προϋποθέσεις για τη διατήρηση των ιχνοστοιχείων και των βιταμινών της όπως:

1. Θα πρέπει να αποθηκεύεται σε σκοτεινό και δροσερό μέρος, αφού ο ήλιος οδηγεί στο πρασίνισμα της πατάτας εξαιτίας

μιας τοξικής ουσίας που αναπτύσσεται και ονομάζεται σολανίνη.

2. Καλό είναι να μην αποθηκεύεται για μεγάλο χρονικό διάστημα γιατί έτσι χάνει το 50% της βιταμίνης C που περιέχει.

3. Όταν η πατάτα βράζεται με την φλούδα της διατηρεί μεγαλύτερη ποσότητα της βιταμίνης C, των βιταμινών του συμπλέγματος B αλλά και του καλίου της απ' ό,τι σε αντίθετη περίπτωση.

4. Τέλος, με το βράσιμο της πατάτας, η βιταμίνη C και οι βιταμίνες συμπλέγματος B, λόγω του ότι είναι υδατοδιαλυτές, διαλύονται στο νερό το οποίο βράζουμε. Θα πρέπει να χρησιμοποιούμε ακριβώς όσο νερό χρειάζεται, για να έχουμε τις λιγότερες δυνατές απώλειες.

Γράφει η Φωτεινή Χανιωτάκη (26 Μαΐου 2011), Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc. Διασφάλιση Ποιότητας

Βιβλιογραφία

1. Σαλεσιώτης Π.Μιχάλης, Σαλεσιώτης Μ. Περικλής. Γνωρίζοντας τις τροφές. Αθήνα: Interbooks;2007

2. Αθανάσιος Γ. Μάρας. Στοιχεία διαιτητικής & σύνθεση εδεσματολογίων (menu) στις επισιτιστικές μονάδες. Αθήνα: Interbooks;2006

3. Herman Grune, Reinhold Metz. Basic principles of healthy eating. Gruiten-Germany: Frachbuchverlag Pfanneberg GmbH & Co;2001

Website

<http://www.eufic.org/article/en/nutrition/understanding-food/artid/Goodness-in-Potatoes/>

Με την ευγενική παραχώρηση του mednutrition.gr

(Φωτό: mednutrition)