الفوائد الصحية للبطاطا

لطالما ارتبطت طويلا الفواكه والخضروات بجميع أنواعها مع انخفاض مخاطر العديد من الظروف الصحية المرتبطة بنمط الحياة. فيما يلي البعض من الفوائد الصحية المحتملة للبطاطا:

1. صحة العظام: الحديد، الفوسفور، الكالسيوم، المغنيسيوم، والزنك في البطاطا كلها عوامل تساهم في بناء وصيانة بنية العظام وقوتها.
2. ضغط الدم: الحفاظ على كمية قليلة من الصوديوم ضروري للحفاظ على ضغط دم صحي، إلا أن زيادة تناول البوتاسيوم قد يكون بنفس القدر من الأهمية لأنه يوسع الأوعية. بالإضافة، البوتاسيوم، الكالسيوم، والمغنيسيوم (كلها موجودة في البطاطا) تعمل طبيعياً على خفض مستوى ضغط الدم في الجسم.
3. صحة القلب: الألياف الموجودة في البطاطا، البوتاسيوم، الفيتامين س، والفيتامين ب ٦، إلى جانب افتقارها من مادة الكولسترول، تدعم صحة القلب. البطاطا تحتوي على كميات كبيرة من الألياف، مما يساعد على خفض المبلغ الإجمالي للكولسترول في الدم، ومما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
4. الالتهابات: الكولين هو مغذي مهم ومتنوع موجود في البطاطا: إنه يساعد في النوم، حركة العضلات، التعلم، والذاكرة. يساعد الكولين أيضا للحفاظ على بنية الأغشية الخلوية، يساعد على نقل النبضات العصبية، يساعد في امتصاص الدهون، ويقلل من الالتهابات المزمنة.
5. السرطان: البطاطا تحتوي على حمض الفوليك، الذي يلعب دوراً مهماً في تركيب وإصلاح الحمض النووي، وبالتالي يمنع تكوين خلايا السرطان من الطفرات في الحمض النووي. تناول الألياف من الفواكه والخضروات مثل البطاطا مرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان الكولون. يعمل الفيتامين س والكيريستين كمضادات الأكسدة القوية التي تساعد في حماية خلايا الجسم ضد ضرر أساسي خطير.
6. الهضم وانتظامه: بسبب محتوى الألياف، البطاطا تساعد على منع الإمساك وتعزيز انتظام صحة الجهاز الهضمي.
7. التمثيل الغذائي: البطاطا هي مصدر عظيم للفيتامين ب ٦، والذي يلعب دوراً حيوياً في عملية التمثيل الغذائي للطاقة

عن طريق تحطيم الكربوهيدرات والبروتينات إلى الجلوكوز والأحماض الأمينية. وتستخدم هذه المركبات الصغيرة بسهولة أكبر للحصول على الطاقة داخل الجسم.

8. البشرة: الكولاجين، نظام الدعم للجلد، يعتمد على الفيتامين س كمغذي أساسي يعمل في أجسادنا وكمضاد للأكسدة للمساعدة على منع الضرر الذي تسببه الشمس، التلوث، والدخان. كما يعزز الفيتامين س قدرة الكولاجين لضمان عدد قليل من التجاعيد وتحسين ملمس البشرة