

هل البطاطا المسلوقة مفيدة لخسارة الوزن؟

تعتبر البطاطا من الوجبات الغذائية التي يتهافت الاشخاص الى تناولها، وتتنوع طرق طهيها بين البطاطا المقلية، المشوية والمسلوقة .

ويدخل تناول البطاطا المسلوقة في العديد من الحميات الغذائية للأشخاص الذين يريدون خسارة الوزن، والسبب يعود الى أن البطاطا المسلوقة تحتوي على العديد من المكملات الغذائية التي يحتاجها الجسم من حديد، كالسيوم، بوتاسيوم، فيتامين C وغيرها..

طبق البطاطا المسلوقة سهل التحضير، لذلك هو على قائمة الأطباق التي ينصح بتناولها خلال إتباع حمية غذائية لأن البطاطا المسلوقة تعمل على إمتصاص السموم من الجسم لأنها غنية بمواد تمتص الدهون بطريقة لا تضر بجسم الإنسان، ولكن شرط تناولها من دون إضافة الملح لها.

هذا وتعتبر البطاطا من الأغذية التي تقي من الإصابة بمرض السرطان لأنها غنية بالمعادن التي سبق وأن تم ذكرها في الاسطر اعلاه.

وفي ما يلي، إليكم طريقة إتباع رجم البطاطا المسلوقة لمدة أسبوع لخسارة كيلوغرامات زائدة:

أولا: يجب أن يتم تناول البطاطا المسلوقة من دون إضافة الملح لها.

ثانيا: يتم الإلتزام بتناول البطاطا المسلوقة فقط في أول أربعة ايام من الحمية.

ثالثا: في اليوم الخامس، يمكن تناول نوع واحد من الخضار أو الفاكهة التي تتميز بسرعات حرارية منخفضة كالبروكولي، الهليون، الخس..

رابعا: في اليوم السادس يتم تناول سلطة من الخضار الى جانب طبق البطاطا المسلوقة.

خامسا: في اليوم السابع، يمكن تناول وجبة شبه طبيعية تتضمن مكونات غذائية متنوعة ولكن بكميات صغيرة.

الى ذلك، يجب غسل البطاطا جيدا للتخلص من جميع الأتربة المتراكمة عليها ومن ثم يتم وضع غناء على النار فيه ماء حتى الغليان، بعدها يتم إضافة البطاطا من دون أن يتم تقشيرها طبعاً حتى لا تفقد قيمتها الغذائية.

ومن ثم يتم إخراج البطاطا من المياه وتترك جانبا لتبرد، بعدها يتم تقشيرها وهرسها وتناولها.