

Правила выбора картофеля

Картофель – широко распространенный, плодоносный, не требующий особого ухода овощ. Он богат крахмалом - сложным углеводом, являющимся энергетическим ресурсом организма, который быстро усваивается, давая прилив энергии и сил. В картофеле содержатся белки, снабжающие организм аминокислотами, калий, поддерживающий здоровье сосудов, в его состав входят железо, фосфор, кальций, магний и цинк, помогающие росту и укреплению костей, а также витамины B1, B2, B5, B6, B9, B12, C, D, E, H и K. Наиболее богаты питательными веществами кожура и поверхностные слои овоща, поэтому картофель «в мундире» полезнее очищенного.

Крахмалистые продукты и животные белки требуют разного времени для переваривания, их сочетание создает дисбаланс в процессе пищеварения. Старайтесь готовить картошку без использования масла, сала и компонентов, которые лишают ее витаминов, клетчатки, белка и насыщают жирами, значительно увеличивающими калорийность блюда. Рекомендуемая максимальная часть картошки в общем суточном рационе составляет около 10%.

Выбирая картофель, обратите внимание на его цвет, форму, размер и запах. Клубни должны быть средней величины, без коричневых пятен, признаков порчи и проростков. Средние и мелкие экземпляры содержат гораздо больше питательных веществ и меньше крахмала, что делает блюда с ними диетическими. Присмотритесь к внешнему виду кожуры – она должна быть плотной и сухой. Чем она толще, тем более зрелым считается картофель. Вялость кожуры – признак того, что большинство полезных веществ в плодах уже утрачено. Присутствие зеленого цвета и побегов говорит о наличии соланина — опасного вещества, образующегося при неправильном хранении и попадании на клубни солнечного света.

Приобретая упакованный картофель, обратите внимание на следующую информацию: наименование продукта, сорт, страна происхождения, наименование и место нахождения изготовителя, дата сбора и упаковывания, масса нетто, срок годности, условия хранения, соответствие стандарту, сведения о содержании ГМО. Хранить картофель лучше в мешковине или деревянных ящиках.