Диетолог и эксперт по здоровью кишечника Меган Росси в недавнем интервью для This Morning рассказала, в чём разница между обычными чипсами и запечёнными.

По словам эксперта, в запечённых чипсах используются обычно картофельные хлопья. Они представляют собой ультраобработанный картофель, но предварительно переваренный. То есть подобные чипсы обрабатываются с помощью расщепления цельного продукта. Это может сделать их менее питательными.

Photo: Design elements: Getty Images. EatingWell design

Хотя запечённые чипсы действительно могут быть менее калорийными и содержать меньше насыщенных жиров, в них также меньше витаминов и минералов (калия и витамина С).

Также в запечённые чипсы часто добавляют дополнительные ингредиенты и сахар. Это касается и обычных ароматизированных чипсов.

Лучше всего выбирать стандартные картофельные чипсы с минимальным количеством

Все права защищены

ингредиентов. Диетолог отмечает, что в идеале в них должны быть картофель, масло, немного соли.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены