

Диетолог предупредила, что жареная картошка провоцирует скачки сахара в крови

Врач-диетолог Марият Мухина рассказала о потенциальном риске чрезмерного употребления жареной картошки для молодости и здоровья из-за высокого гликемического индекса овоща, особенно после жарки.

Чрезмерное употребление жареного картофеля может привести к скачкам сахара в крови, инсулинорезистентности и диабету 2 типа. Мухина предостерегла от дополнительных калорий и трансжиров, содержащихся в жареных продуктах, таких как чипсы, поскольку они негативно влияют на здоровье сердечно-сосудистой системы.

Несмотря на эти предостережения, она считает, что умеренное потребление печёного или варёного картофеля допустимо, если оно сбалансировано с разнообразной диетой. Главное, что нужно сделать, — помнить о размерах порций и разнообразии в выборе продуктов питания, чтобы поддерживать здоровый баланс, не исключая картофель из рациона полностью.

«Картофель — один из самых популярных овощей во всём мире благодаря своей доступности и универсальности, а в нашей стране его ещё называют «вторым хлебом». Он содержит углеводы, в основном в виде крахмала, а также небольшие количества белков, витаминов и минералов. Однако, несмотря на свои питательные качества, частое употребление картофеля — более 2-3 раз в неделю и более 200 грамм за раз — может привести к ряду проблем со здоровьем и к преждевременному старению», — подчеркнула врач.

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