

Πέντε λόγοι για να βάλετε τη γλυκοπατάτα στη διατροφή σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η γλυκοπατάτα είναι ένας βολβός που, παρά την ονομασία του, δεν έχει μεγάλη συγγένεια με τη γνωστή σε όλους μας πατάτα.

Είναι γεγονός πως στην Ελλάδα η κατανάλωσή της δεν είναι πολύ διαδεδομένη, καθώς την επιλέγουμε κυρίως σε ιδιαίτερες περιστάσεις, όπως είναι τα γιορτινά γεύματα, ενώ συνήθως απουσιάζει από την καθημερινή μας διατροφή. Ωστόσο, η υψηλή περιεκτικότητά της σε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά αποτελεί ένα πολύ καλό κίνητρο για να την καταναλώνουμε συστηματικά.

Παρακάτω θα βρείτε πέντε βασικά οφέλη της γλυκοπατάτας για τον οργανισμό, που μπορούν να σας «πείσουν» να την εντάξετε στο καθημερινό σας διαιτολόγιο:

Αποτελεί εξαιρετική πηγή βιταμίνης Α.

Μια μέτρια γλυκοπατάτα καλύπτει πάνω από το 100% των ημερήσιων αναγκών του οργανισμού σε βιταμίνη Α, που είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία των ματιών.

Έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, γεγονός που συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης και ινσουλίνης μεταγευματικά, προστατεύοντας έτσι από τον κίνδυνο εμφάνισης ινσουλινοαντίστασης και διαβήτη. Επιπλέον, μπορεί να

αποτελέσει μια πιο υγιεινή εναλλακτική έναντι της πατάτας, για άτομα που πάσχουν από διαβήτη.

Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά

Η γλυκοπατάτα είναι πλούσια σε βιταμίνη C, που ενισχύει την άμυνα του οργανισμού και καροτενοειδή τα οποία δρουν ως ισχυρά αντιοξειδωτικά. Επιπλέον, τα εν λόγω συστατικά προστατεύουν τον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών ενώ έχει φανεί ότι μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου.

Αγαπά την καρδιά σας

Η υψηλή περιεκτικότητα της γλυκοπατάτας σε κάλιο, συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, προστατεύοντας έτσι την υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος, ενώ τα αντιοξειδωτικά συστατικά της μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Προστατεύει την υγεία του εντέρου

Η γλυκοπατάτα, ειδικότερα όταν καταναλώνεται με τη φλούδα, παρέχει σημαντική ποσότητα φυτικών ινών που είναι απαραίτητες για τη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου και συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης δυσκοιλιότητας και καρκίνου του παχέως εντέρου.

Bonus: Η γλυκοπατάτα είναι ένα ευέλικτο τρόφιμο όσον αφορά τη μαγειρική του παρασκευή, καθώς ταιριάζει εξίσου με αλμυρές αλλά και γλυκές γεύσεις. Το γεγονός αυτό θα σας βοηθήσει ακόμη περισσότερο να την εντάξετε στη διατροφή σας, καθώς μπορείτε να την καταναλώσετε με πολλούς τρόπους, ως συνοδευτικό στο κυρίως γεύμα σας, ψητές στη σχάρα ή σε μορφή πουρέ, σαν συστατικό σε σαλάτες, σούπες και μαγειρευτά φαγητά ή ακόμη και ως επιδόρπιο σε τάρτες ή στο φούρνο με μέλι και κανέλα!

Πηγή: neadiatrofis.gr