



Κι

όμως! Υπάρχουν τρόποι να καταναλώσετε τηγανητές πατάτες ελαχιστοποιώντας τις βλαβερές για τον οργανισμό συνέπειες.

Οι τηγανητές πατάτες βρίσκονται σε πολλών τη λίστα ως μια από τις τροφές ανακούφισης και παρηγοριάς, από αυτές που θέλουμε να καταναλώσουμε μετά από μια δύσκολη ημέρα για να αισθανθούμε καλύτερα. Νέα μελέτη, όμως, δείχνει ότι ουσιαστικά δεν υπάρχουν τέτοιες τροφές κι ότι αυτές που εμείς θεωρούμε “comfort foods”, δεν έχουν καμία παραπάνω επίδραση πάνω μας σε σχέση με άλλες τροφές.

Παρ’ όλ’ αυτά, οι τηγανητές πατάτες, είτε μας κάνουν να νιώθουμε καλύτερα είτε όχι, βρίσκονται ανάμεσα στα αγαπημένα εδέσματα των περισσοτέρων. Δυστυχώς, όμως, η τηγανητή τους φύση δεν έχει πολλά να προσφέρει στον οργανισμό μας, ενώ στο παρελθόν έχουν κατηγορηθεί για αύξηση της πιθανότητας καρδιαγγειακών προβλημάτων, διαβήτη, ακόμη και καρκίνου στο μέλλον, εφόσον κάποιος τις καταναλώνει συχνά.

Από την άλλη, έρευνες των τελευταίων ετών έχουν δείξει ότι εφόσον τηγανίζονται σε ελαιόλαδο, οι τηγανητές πατάτες δεν αποτελούν απειλή, τουλάχιστον για την καρδιά.

Όπως και να ‘χει, το τηγάνισμα σε ελαιόλαδο και κυρίως το μέτρο στην

κατανάλωσή τους είναι δύο κύριοι παράγοντες που πρέπει να έχετε υπόψη. Πέραν αυτών, όμως, υπάρχουν και άλλα πράγματα που μπορείτε να δοκιμάσετε, για να καταναλώνετε τηγανητές πατάτες, χωρίς να προκαλείτε ιδιαίτερο κακό στον εαυτό σας.

Προτιμήστε τες χοντροκομμένες

Είτε βρίσκεστε έξω, είτε πρόκειται να καταναλώσετε τηγανητές πατάτες στο σπίτι, ζητήστε ή κόψτε τες χοντροκομμένες. Σύμφωνα με τους ειδικούς, όσο πιο... παχουλές, τόσο το καλύτερο, καθώς τότε είναι που περιέχεται περισσότερη πατάτα σε ένα κομμάτι και λιγότερη τηγανητή επιφάνεια.

Μη βιάζεστε να τις καταναλώσετε

Μιας και αποτελεί ένα από τα αγαπημένα σας φαγητά, φροντίστε να το απολαύσετε, καταναλώνοντάς το αργά κι όχι βιαστικά και με μανία. Έτσι θα καταλάβετε καλύτερα το τι και πόσο τρώτε και θα σταματήσετε νωρίτερα, κάτι που δεν συμβαίνει όταν πέφτουμε με τα... μούτρα στο πιάτο μας, εξαφανίζοντάς το σε 2 λεπτά. Αυτό είναι ένας γενικότερος κανόνας που μπορείτε να εφαρμόζετε με όλα τα φαγητά, προκειμένου να κατορθώσετε να τρώτε λιγότερο.

Αντικαταστήστε τες με ψητές

Μια καλή εναλλακτική, που δεν απομακρύνεται και πολύ από την τηγανητή πατάτα, είναι η ψητή. Δοκιμάστε να τις κόψετε στο μέγεθος που κόβετε τις πατάτες που πρόκειται να τηγανίσετε και αντί να τις πετάξετε στο τηγάνι, βάλτε τες στο φούρνο. Έτσι θα μειώσετε δραστικά τα λιπαρά που θα απορροφήσουν με το μαγείρεμα και από γεύση... στα ύψη!

Δοκιμάστε το γκριλ

Μια πολύ καλή ιδέα να απολαύσετε τραγανιστές πατάτες στην πιο υγιεινή τους μορφή είναι να τις βάλετε στο γκριλ. Δοκιμάστε τες μαζί με κολοκύθια, κρεμμύδι και άλλα λαχανικά της αρεσκείας σας και δείτε πόσο κοντά στην τηγανητή πατάτα φτάνει η γεύση τους.

Κι επειδή όσον αφορά τα τηγανητά, όσο το λιγότερο, τόσο καλύτερα, προτιμήστε πάντα να μοιράζεστε τις τηγανητές πατάτες σας με κάποιον άλλο, αντί να παραγγέλνετε μια μερίδα μόνο για εσάς και να ρωτάτε πάντα για το λάδι που χρησιμοποιείται στο τηγάνισμά τους, όταν τρώτε έξω.

Πηγή: clickatlife.gr