سلسلة تعرف على غذائك: البطاطس

يعود استعمالها كغذاء إلى ما يزيد عن 10000 سنة في أمريكا الجنوبية، وتعتبر من المحاصيل الأكثر انتشارا في العالم، لكن في الوقت نفسه تعتبر من ضمن أكبر الأغذية التي طالتها و تطالها سهام النقد، لما يعتقده البعض من أن لا فائدة من ورائها، فهي فقط من أجل إشباع البطون لا غير، بل قد يذهب البعض إلى أن لها نتائج كارثية على صحة الإنسان.

إعداد: عبد الله ميصور/ التدقيق اللغوي: الحسن أقديم.

بطاقة تعريفية

الإسم الشائع: البطاطس

الإسم العلمي: *Solanum tuberosum L.*

المكونات

تعتبر البطاطس مصدرا جيدا لفيتامين ب 6 (البيريدوكسين)، ناهيك عن أنها مصدر جيد للبوتاسيوم، و النحاس، و الفيتامين س، والمنغنيز، و الفسفور، و النياسين، و الألياف الغذائية، و كذلك حمض البانتوثينيك.

فوائد البطاطس

البطاطس للسرطان

أثبتت الدراسات التي أجريت أن مادة اللكتينات تؤدي إلى تسمم الخلايا السرطانية و موتها [1]، كما تعمل على الحد من الورم الكبدي البشري الخبيث و سرطان المشيمة البشرية و سرطان الجلد عند الفئران [2].

البطاطس للسكري

وجدت الدراسات أنه إذا أضيف قشر البطاطس إلى حمية فئران التجربة المصابة بمرض السكري، فإن

سكر الدم لديها ينخفض بشكل ملحوظ.

البطاطس لصحة القلب

وذلك نظرا لما تحتويه من فيتامين ب 6، والذي يعمل على الحفاظ على نسبة الهوموسيتئين (homocysteine)منخفضة، فارتفاع الهوموسيتئين يعتبر عاملا خطيرا يهدد سلامة القلب [3] [4] [5].

البطاطس لخفض ضغط الدم

حيث كشف باحثون بريطانيون من معهد أبحاث الغذاء، أن البطاطس تحتوي على مركبات خافضة لضغط الدم أطلق عليها "الكيكو أمين" و التي لم يسبق من قبل أن وجدت في نبتة ما، اللهم إلا نبتة العوسج الصيني (*Lycium chinese*) التي تستعمل بكثرة في الطب الصيني [6].

البطاطس لفرط التوتر الشرياني

نظرا لمحتواها الجيد من البوتاسيوم، والمحتوى المنخفض من الصوديوم، فإن البطاطس قد تخفض خطر الإصابة بتوتر الشريان العالي.

البطاطس للبشرة

تحتوي البطاطس على أنزيم الكاتيكولاز الذي يستعمل في مستحضرات التجميل لتفتيح البشرة.

البطاطس كمضاد للأكسدة

اعتبار البطاطس مصدرا لمضادات الأكسدة ليس بالأمر الشائع، لكن بعض الدراسات بينت أن لها قدرات مضادة للأكسدة جد هامة، وذلك لكونها تحتوي على مركبات فينولية كالأحماض الهيدروكسي سينناميكية (hydroxycinamic acids) [7]

المراجع:

1. De Mejía, E.G. and V.I. Prisecaru, Lectins as bioactive plant proteins: a potential in cancer treatment. Critical reviews in food science and nutrition, 2005. 45(6): p. 425-445.
2.Wang, H., et al., Effects of lectins with different carbohydrate-binding specificities on hepatoma, choriocarcinoma, melanoma and osteosarcoma cell lines. The international journal of biochemistry & cell biology, 2000. 32(3): p. 365-372.
3.Eikelboom, J.W., et al., Homocyst (e) ine and cardiovascular disease: a critical review of the epidemiologic evidence. Annals of Internal Medicine, 1999. 131(5):

p. 363-375.
4. Graham, I.M., et al., Plasma homocysteine as a risk factor for vascular disease: the European Concerted Action Project. Jama, 1997. 277(22): p. 1775-1781.
5.Epstein, F.H., G.N. Welch, and J. Loscalzo, Homocysteine and atherothrombosis. New England journal of medicine, 1998. 338(15): p. 1042-1050.
6.Parr, A.J., et al., Dihydrocaffeoyl polyamines (kukoamine and allies) in potato (Solanum tuberosum) tubers detected during metabolite profiling. Journal of agricultural and food chemistry, 2005. 53(13): p. 5461-5466.
7. Brown, C., Antioxidants in potato. American Journal of Potato Research, 2005. 82(2): p. 163-172.