# البطاطا في حميتك



عندما تقرر إحداهنّ اتباع برنامج حمية صارم، تعمد في بادئ الأمر إلى استبعاد البطاطا ووضعها على قائمة المأكولات المحرمة طوال مدة البرنامج، لكن الدراسات الحديثة أنصفت البطاطا من الظلم التي لحق بها خلال العقود الماضية، وأكدوا أنها تعود على الجسم بفوائد صحيّة كثيرة، وعلى نحو يفوق الأضرار التي قد تنجم عنها وتبين أن حبة البطاطا متوسطة الحجم مع قشرتها تحتوي على مئة سعرة حرارية فقط، وفي المقابل يمكن الحصول منها على قدر وافر من فيتامين (C) إلى جانب غناها بالبوتاسيوم والألياف، كما يوجد بها أيضاً مواد كيمائية نباتية، وهي مواد غذائية تحمي من أمراض السرطان والقلب.