

ΠΑΤΑΤΑ VS ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ



Η πατάτα



γνωστή και ως γεώμηλο, είναι φυτό που καλλιεργείται για τους εδώδιμους κονδύλους της, οι οποίοι είναι πλούσιοι σε άμυλο και αποτελούν τροφή μεγάλης θρεπτικής αξίας. Είναι ευρύτατα διαδεδομένη στην Ελλάδα και αποτελεί τμήμα της βασικής διατροφής του πληθυσμού. Ευδοκιμεί καλύτερα σε δροσερό, υγρό κλίμα.

Η γλυκοπατάτα



είναι ποώδες, πολυετές φυτό και καλλιεργείται για τις πλούσιες σε άμυλο και σάκχαρα ρίζες του. Είναι λάθος να συνδέεται η γλυκοπατάτα με την κοινή πατάτα γιατί δεν έχει καμία σχέση. Η ρίζα που είναι το φαγώσιμο τμήμα του φυτού έχει χρώμα καφέ, κίτρινο, πορτοκαλί ή κόκκινο εξωτερικά και κίτρινο, λευκό, πορτοκαλί και ορισμένες φορές κόκκινο εσωτερικά. Το σχήμα της είναι μακρύ ή κονδυλώδες. Οι ποικιλίες που έχουν πορτοκαλί σάρκα είναι πλούσιες σε καροτένιο εκτός βέβαια από όλες τις ποικιλίες που είναι πλούσιες σε άμυλο.

ΠΑΤΑΤΑ

VS

ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ*



75 kcal

1.6 γρ.

9 mg

78

0 ug

0.12 mg

Θερμίδες

Φυτικές ίνες

Βιταμίνη C

GI

Βιταμίνη A

Μαγγάνιο

90 kcal

2.1 γρ.

17 mg

61

660 ug

0.40 mg

*ανά 100 γρ.



Ας εξετάσουμε τις ομοιότητες και τις διαφορές τους



Ομοιότητες: 1. Θερμιδικά οι διαφορές τους είναι πολύ μικρές.

2. Και οι δύο πατάτες αποτελούν καλή πηγή φυτικών ινών, οι οποίες είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του εντέρου και για να μας κάνουν να νιώθουμε χορτάτοι για περισσότερο χρονικό διάστημα.

- 
- 
- Διαφορές:
1. Η γλυκοπατάτα αποτελεί καλή πηγή βιταμίνης C μια και περιέχει το 21% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης ενώ η πατάτα περιέχει μόλις το 11%.
 2. Η γλυκοπατάτα περιέχει περισσότερο μαγγάνιο από την πατάτα.
 3. Η γλυκοπατάτα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη A, ενώ η πατάτα δεν περιέχει καθόλου βιταμίνη A.



Όσον αφορά τους υδατάνθρακες, τα λιπαρά, και την περιεκτικότητα της πατάτας ή γλυκοπατάτας σε πρωτεΐνη εκεί, οι διαφορές των δύο είναι πάρα πολύ μικρές.

Συμπερασματικά:

- ✓ μπορούμε να τονίσουμε την υψηλή διατροφική αξία της πατάτας ως λαχανικό. Η αρνητική φήμη που έχει αποκτήσει τις τελευταίες δεκαετίες, οφείλεται αποκλειστικά στον τρόπο μαγειρέματος.
- ✓ και οι δύο "πατάτες" μπορούν να αποτελέσουν κομμάτι μίας ισορροπημένης διατροφής για ξεχωριστούς λόγους. Κάθε μία προσφέρει στον οργανισμό πολύτιμα και μοναδικά διατροφικά συστατικά.

Εάν θέλετε να δοκιμάσετε υγιεινές «τηγανιτές» πατάτες δείτε το video...



Γράψτε στο τετράδιό σας:



1. τις διαφορές και τις ομοιότητες μεταξύ πατάτας & γλυκοπατάτας



2. χρησιμοποιείτε και τα 2 είδη πατατών στη διατροφή σας ;

Καλή επιτυχία!!!