

Προσοχή στην ποσότητα :Οι πατάτες αυξάνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης υπέρτασης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα Υόρκη

Αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης υπερτάσης αντιμετωπίζουν όσοι τρώνε τέσσερις ή περισσότερες μερίδες πατάτες την εβδομάδα, ανεξαρτήτως του τρόπου μαγειρέματος, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *British Medical Journal*.

Οι πατάτες αν και είναι από τις τροφές με την μεγαλύτερη κατανάλωση, παγκοσμίως, η σχέση τους με την υπέρταση δεν είχε έως τώρα μελετηθεί

επισταμένως.

Οι ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας και της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, καθώς και του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Brigham and Women της Βοστόνης, με επικεφαλής την Δρ Λέα Μπόργκι, ανέλυσαν στοιχεία για σχεδόν 187.000 άνδρες και γυναίκες, που δεν έπασχαν από υπέρταση κατά την έναρξη της 20ετούς μελέτης.

Από την επεξεργασία των δεδομένων προέκυψε ότι, σε σχέση με όσους έτρωγαν πατάτες λιγότερο από μια φορά τον μήνα, όσοι τις κατανάλωναν τουλάχιστον τέσσερις φορές την εβδομάδα, είχαν αυξημένο κατά 11% κίνδυνο για υπέρταση αν οι πατάτες ήταν βραστές ή ψητές, ενώ ο κίνδυνος ήταν αυξημένος κατά 17%, αν οι πατάτες ήταν τηγανητές.

Προς έκπληξη όλων, δεν διαπιστώθηκε κάποια ιδιαίτερη σχέση ανάμεσα στα πατατάκια και την υπέρταση.

Πάντως, όσο κανείς αντικαθιστούσε τις πατάτες με μη αμυλούχα λαχανικά, τόσο μειωνόταν ο κίνδυνος εκδήλωσης υπέρτασης.

Οι πατάτες έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και μπορούν να αυξήσουν απότομα το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα.

Πηγή: health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ