

## البطاطس للوقاية من سرطان المعدة



الأربعاء 21 يناير 2015 12:01 م

أشار الدكتور السيد حماد، أخصائي التغذية العلاجية، بالمعهد القومي للتغذية، بالقاهرة، إلى أن البطاطس تحتوي على الكثير من الفوائد الصحية، حيث إن تناولها له فوائد عديدة لصحة القلب، وتساعد على بناء العظام الجسم نظرا لاحتوائها على البوتاسيوم، وتساهم في تقليل مخاطر ضغط الدم المرتفع، وتساعد على جهاز الهضمي نظرا لاحتواء قشرتها على الألياف، وتقلل من احتمالات الإصابة بالسرطان خاصة سرطان المعدة □

بالإضافة إلى أنها تمد الجسم بالنشاط والطاقة، نظرا لاحتوائها على كمية كبيرة من السكريات على شكل نشويات، إلا أنها تعتبر سكريات بطيئة أو معقدة وتساهم في زيادة الطاقة □