



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

PATATES HAKKINDA

Patates beslenmemizde dolayısıyla mutfaklarımızda çok önemli yeri olan bir besin maddesidir. Yumru şeklinde önemli bir toprak altı gövdesidir. Hasta ve çocuk menülerinden, en lüks protokol sofralarına kadar kullanılan bir sebzedir.

Patatesin besin maddesi olarak çok tutulması, ucuza mal olmasının yanı sıra zengin besleyici yönlerinin ve özelliklerinin olmasındandır.

Patatesin Besin Değeri: Patatesler C vitamini ve B grubu vitaminleri ile sindirim sistemi için önemli posa içerdiği gibi protein, karbonhidrat, kalsiyum, demir, sodyum, potasyum vb. mineralleri içerir.

Kabuğu ile fırında pişirilmiş 200 g patates, günlük posa tüketiminin %16 sını karşılar. Ayrıca patatesin organizmada yağ yapıcı özelliği de yoktur. Ancak hazırlama yöntemlerine göre farklılık gösterir. Örneğin bol yağda kızartılarak hazırlanan patatesler yağ çekmesi nedeniyle enerjiyi çok yüksek içermesine karşın kabuklarıyla fırında pişirilen veya kabuklarıyla haşlanan patatesin enerjisi oldukça düşüktür.

Patates %70-75 oranında su içerir. Cinsine ve tazeliğine göre su yüzdelerinde farklılıklar olur. 100 g ekmek yerine 100 g patatesin yenmesi özellikle hastalar için büyük kolaylıktır. Potasyum bakımından zengin olması çok önemli bir diğer özelliğidir. Bu özellik hastalar açısından çok dikkat çeker ve üzerinde durulur. Elektrolit dengesinde, beslenmedeki yeri kuşkusuz büyük olan potasyum en kolay patatesten sağlanır.

