

Правила выбора картофеля



Роспотребнадзор: как выбрать и хранить картошку

Почему картофель полезен?

- ➔ Источник крахмала — быстрый энергетический «заряд».
- ➔ Содержит белки, калий, железо, фосфор, магний и ряд витаминов (витамины группы В, С, К и др.).
- ➔ Больше пользы в кожуре и поверхностных слоях — готовьте «в мундире», когда возможно.

Как готовить?

- ➔ По возможности избегайте жарки с большим количеством масла или сала — это повышает калорийность и снижает пользу блюда.
- ➔ Крахмал и животные белки перевариваются по-разному — старайтесь не перегружать сочетаниями, которые создают дискомфорт для пищеварения.
- ➔ Рекомендуемая доля картофеля в суточном рационе — около 10%.

На что обращать внимание при выборе?

- ➔ Клубни средней величины — идеал: средние и мелкие содержат больше питательных веществ и меньше крахмала.
- ➔ Кожа плотная и сухая. Отсутствие коричневых пятен, признаков порчи и проростков.
- ➔ Зеленые участки и побеги — признак соланина, вредного при употреблении (из-за солнца и неправильного хранения).
- ➔ Вялость кожуры — значит, полезных веществ осталось мало.

☐ Если покупаете упакованный картофель — проверьте эти данные на этикетке:

☒ наименование и сорт, страна происхождения, производитель и место, дата сбора/упаковывания, масса нетто, срок годности, условия хранения, соответствие стандарту, информация о ГМО.

Как хранить?

- ➔ Лучше в мешковине или деревянных ящиках, в темном прохладном месте, без доступа света.