



## سیب زمینی بنفش

تحت درمان با عصاره سیب زمینی بنفش قرار داشتند، آهسته تر رشد کردند و در بعضی موارد این عصاره حتی باعث مرگ سلول های سرطانی شده است.

۵. سلامت دستگاه گوارش

مقادیر بالای فیبر موجود در سیب زمینی بنفش برای پیشگیری و درمان یبوست مفید می باشد. بخشی از نشاسته موجود در سیب زمینی بنفش نوعی فیبر به نام نشاسته مقاوم است؛ نشاسته مقاوم در برابر هضم در دستگاه گوارش شما مقاومت می کند اما باکتری های موجود در روده بزرگ شما آن را تخمیر می کنند. در طی این فرآیند تخمیر ترکیباتی معروف به اسید های چرب با زنجیره کوتاه تولید می شوند که در بهبود سلامت روده نقش مهمی دارند.

طریقه مصرف سیب زمینی بنفش:

سیب زمینی بنفش را مانند سیب زمینی معمولی برای تهیه انواع غذا، سالاد، سوپ و آش، خورش، پوره سیب زمینی، سیب زمینی سرخ شده و چیپس سیب زمینی به کار می برند. آنتوسیانین های استخراجی از سیب زمینی بنفش برای رنگ آمیزی طبیعی مواد غذایی مانند نوشیدنی ها، آب های ویتامینه، بستنی و ماست عالی هستند.

ارزش غذایی سیب زمینی بنفش (۱۰۰ گرم پخته شده):

کالری: ۸۷

چربی: کمتر از ۱ گرم

کربوهیدرات: ۲۰ گرم

پروتئین: ۲ گرم

فیبر: ۳/۳ گرم

خون، تقویت بینایی و همچنین کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سرطان و دیابت کمک می کند. سیب زمینی بنفش علاوه بر آنتوسیانین ها حاوی مقادیر بالای ویتامین C، کاروتنوئید ها، سلنیوم، تیروزین و پلی فنول ها می باشد.

۳. فشار خون

سیب زمینی بنفش به دلیل مقادیر بالای آنتی اکسیدان ها و پتاسیم موجود در آن باعث سلامت رگ ها و کاهش فشار خون بالا شود. یک مطالعه ۴ هفته ای بر روی افراد مبتلا به فشار خون بالا نشان داده که خوردن شش تا هشت سیب زمینی بنفش دو بار در روز، فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را به ترتیب ۳/۵ درصد و ۴/۳ درصد کاهش می دهد. گفته می شود که ترکیبات پلی فنول موجود در سیب زمینی بنفش به روشی مشابه با برخی از دارو های کاهش فشار خون موسوم به مهار کننده های آنزیم مبدل آنژیوتانسین (ACE) عمل می کنند.

۴. سرطان

چند مطالعه آزمایشگاهی نشان داده که مقادیر بالای آنتی اکسیدان های موجود در سیب زمینی بنفش ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و پستان را کاهش دهد. در یک مطالعه مشخص شد که سلول های سرطانی که

سیب زمینی بنفش یکی از ارقام سیب زمینی است که پوست بیرونی آن به رنگ بنفش تیره و گوشت داخلی آن حتی بعد از پخت هم به رنگ بنفش می باشد. سیب زمینی بنفش نسبت به سیب زمینی معمولی از بافتی متراکم تر، مغذی تر و خوش طعم تر برخوردار است.

در مقایسه با سیب زمینی معمولی، شاخص گلیسمی پایین تری دارد و سرشار از آنتی اکسیدان ها به ویژه آنتوسیانین ها، تیامین، نیاسین، ویتامین B6، ویتامین C، منگنز، منیزیم، مس، آهن، پتاسیم و فیبر می باشد.

فواید دارویی و درمانی سیب زمینی بنفش:

۱. قند خون و دیابت

سیب زمینی بنفش شاخص گلیسمی یا (GI) پایینی دارد، در حالی که تمام انواع سیب زمینی ها به دلیل محتوای کربوهیدرات بر سطح قند خون تأثیر می گذارند، سیب زمینی بنفش به دلیل غلظت بالای ترکیبات گیاهی پلی فنول کمتر از سایر انواع آن اثر می گذارد. این ترکیبات ممکن است با کاهش جذب نشاسته در روده تأثیر کمتری بر روی میزان قند خون داشته باشند.

۲. منبع آنتی اکسیدان ها

سیب زمینی بنفش حاوی مقادیر بسیار بالای آنتی اکسیدان ها است (دو تا سه برابر بیشتر از سیب زمینی های سفید و زرد) که به کاهش رادیکال های آزاد بدن کمک کرده و خطر ابتلا به استرس اکسیداتیو را از بین می برد. سیب زمینی های بنفش حاوی مقادیر بالای آنتوسیانین ها است که به کاهش کلسترول