

## Andreea Sava a demontat mitul "cartofii îngrașă"

Rodica Mitu / 26 iul 2018 / 18:23



Descriere foto: Facebook / Andreea Sava

**"Cartofii îngrașă" este una dintre cele mai răspândite idei legate de nutriție, spune Andreea Sava, care consideră că se numără printre cele mai nedreptățite alimente.**

Iată ce scrie Andreea Sava pe blogul personal:

*Problema cu el a apărut, cred eu, pentru că bucătăria modernă, și nu mă refer doar la cea românească, a împămânat obiceiuri nesănătoase în ceea ce-l privește. Explicația am aflat-o de la profesorul Mencinicopschi și anume: cartofi amidon care nu este digerat de aceleași enzime și în aceleași condiții de PH ca proteinele de origine animală. Deci, în nu trebuie mâncați ca garnitură pentru carne. Vedeți deja care este problema. În mentalul colectiv, cartoful este în*

garnitură pentru carne. Așadar, aceasta este prima greșală.

A doua este combinarea cu pâinea. Nici cu alte produse făinoase deci nici paste. Singurele combinații corecte pentru c legume: fierte, gratinate, salate.

A treia greșală enormă, și asta știi că mulți nu vor să audă, este să-i mănânci prăjiți în ulei. Înțelegeți acum de un prost al cartofului.

Dacă, însă, știi cum să-i mănânci, **cartofii nu numai că nu te îngrașă dar chiar te ajută să slăbești!** Așadar...

### **Cum se consumă corect**

Fierți sau copti ÎN COAJĂ, și asta pentru că aproape jumătate din nutrienți se află în aceasta. Iar cei mai indicați sun coajă subțire. Cartofi noi adică. Preparați așa, 100 de grame de cartofi conțin cam 80 de calorii. Dacă o prăjești, ace conține până la 400 de calorii! Deci diferență enormă. Așadar, cartofii copti sau fierți nu îngrașă.

Citiți continuarea [aici](#).