

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

Frytki dobre na stres

By przypomnieć światu, że te niepozorne szare bulwy uratowały od śmierci głodowej miliony ludzi Organizacja Narodów Zjednoczonych rok 2008 ogłosiła Międzynarodowym Rokiem Ziemiaka. Lekkostrawne, wbrew powszechnej opinii także niskokaloryczne - 100 g ziemniaków zawiera 84 kal. Zawierają m.in.: witaminę C (zawartość witaminy C spada tuż po zbiorach, najwięcej więc mają jej świeżo zebrane bulwy. Gotowanie w dużej ilości wody pozbawia je tej witaminy w dużym stopniu - straty witamin są tym większe, im większa powierzchnia wystawiona na działanie temperatury, dlatego do gotowania nie krojmy ziemniaków na małe kawałki), sód, magnez, wapń, mangan, miedź, cynk, fosfor, fluor, jod, karotenoidy, witaminy: K, B1, B2, B6, D, biotynę, fruktozę, sacharozę, skrobię, kwas nikotynowy i pantotenowy, błonnik, który ułatwia trawienie. Nie mają cholesterolu, są zasadowe, dzięki czemu równoważą kwasotwórcze oddziaływanie na organizm mięsa, z którym je zwykle podajemy. Najbogatszą w składniki odżywcze częścią ziemniaka jest warstwa znajdująca się tuż pod warstwą korową i korą pierwotną, czyli miękisz pierwotny. W ziemniakach najważniejszy jest **potas**, który łatwo przemieszcza się przez błony komórkowe, dostarczając komórkom substancji odżywczych i wynosząc zbędne produkty przemiany materii. Najważniejszą jego funkcją jest regulowanie gospodarki wodnej, kontrola ciśnienia krwi i pracy nerek. Potas pobudza wydzielanie insuliny, uczestniczy w spalaniu węglowodanów i białek. Jest niezbędny do właściwego funkcjonowania systemu nerwowego, pracy mięśni, bierze udział w dotlenianiu mózgu, poprawiając

zdolność myślenia i koncentrację. Poza tym:

- Sok z surowych bulw pomaga w leczeniu zgagi, nadkwasoty, przy wrzodach żołądka i dwunastnicy oraz w zaparciach.
- Tarte surowe ziemniaki łagodzą oparzenia, pęknięcia skóry, wygładzają zmarszczki i napinają skórę.
- Kisiele z mączki ziemniaczanej służą jako środek osłaniający błonę śluzową żołądka (w zatruciach).
- Mączka ziemniaczana w postaci kleiku działa na skórę rozmiękcniająco, przeciwgrzybiczo i przeciwbakteryjnie.
- Glukoza z ziemniaka jest głównym składnikiem preparatów krwiozastępczych; ponadto wpływa dodatnio na pracę mięśnia sercowego oraz pamięć

Najzdrowsze są ziemniaki pieczone w skórce lub gotowane na parze - zachowują wtedy prawie wszystkie wartościowe składniki. Co ważne - w ziemniakach kiełkujących występuje solanina, związek toksyczny podejrzany o właściwości rakotwórcze dlatego ziemniaki zzieleniałe trzeba odrzucić, skielkowane zaś obierać bardzo dokładnie, wykrawając głęboko oczka. Wywar po ugotowaniu takich ziemniaków (młodych czy skielkowanych) należy wylać, bo przechodzi do niego solanina. Poniżej krótkie zestawienie porównawcze:

150g	Surowe ziemniaki	Gotowane ziemniaki	Porcja frytek
Witaminy (mg)			
B1	0,33	0,15	0,182
B2	0,105	0,045	0,06
B3	2,55	1,95	2,4
B5	1,05	0,57	0,45
B6	0,15	0,36	0,285
E	1,05	0,15	1,05
C	15	15	18
Minerały (mg)			
Sód	7,5	225	15
Potas	405	420	964,3
Wapń	4,5	46,5	22,5
Magnez	49,5	24	52,5
Żelazo	0,9	0,6	1,35

Źródło: www.poradnikzdrowie.pl

Proszę zwrócić uwagę, iż pomimo powszechnie przyjętej opinii frytki wcale nie są tak złe. Owszem są kaloryczne, ale zachowują większość witaminy C i potasu. Jeśli będziemy je smażyć w tłuszczach o niskiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych (użyjmy np.: oleju słonecznikowego, sojowego, sezamowego, extra virgin, z pestek dyni), nie będą tak niezdrowe.

Kilka ciekawostek:

W Polsce są dwa pomniki poświęcone ziemniakom - jeden znajduje się w Biesiekierzu, niedaleko Koszalina, i jest prawdopodobnie największym na świecie pomnikiem ziemniaka. Drugi poświęcony pyrze poznańskiej został odsłonięty we wrześniu tego roku na Łęgach Dembińskich. Hołd propagatorowi ziemniaka w Europie oddano w 1853 r. w Offenburgu w Badenii-Wirtembergii - stanął tam posąg sir Francisa Drake'a. Na postumencie umieszczono dwa napisy: „Sir Francis Drake, który

rozpowszechnił ziemniak w Europie A.D. 1580” oraz „Miliony ludzi uprawiających ziemię błogosławi jego nieśmiertelną pamięć”. W niemieckim Pilgramsreuth, przed kościołem parafialnym stoi pomnik upamiętniający wkład tamtejszych rolników w walkę z głodem. Masowo uprawiali kartofle już 120 lat przed rozporządzeniem Fryderyka II wprowadzającym je w Prusach.

<https://laboratoria.net/home/11235.html>

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy