

El valor nutricional y el valor medicinal de la patata.



Las papas tienen las características duales de los alimentos y las verduras y son raras en productos agrícolas. La razón por la cual la papa puede convertirse en un alimento saludable en todo el mundo no solo es que se usa ampliamente en el mundo, sino que también se usa en la industria alimentaria. Más importante aún, tiene un alto valor nutricional, una buena función de cuidado de la salud y los alimentos procesados son favorecidos por las personas. Se procesa en un bocadillo que a los jóvenes les gusta a través de la [máquina para hacer papas fritas](#).

[Secadora de microondas](#)

La nutrición de la papa es muy rica. Según el análisis, hay proteína en cada papa fresca de 100 g. 5 - 2. 3g, carbohidratos 10. 5 - 28g, grasa 0. 4 - 0. 94 g, fibra cruda 0. 4 - 1. 5 g, calcio 11 - 60 mg, fósforo 15 - 68 mg, zinc 17. 4 mg, hierro 0. 4 - 4. 8 mg, tiamina 0. 03 - 0. 17 mg, nucleótido 0. 03 - 0. 11g, nicotina 0. 4 - 1. 1g, VB1 0. 10 mg, VB2 0.03 mg, VC8 - 40 mg y muchos glucósidos, vitaminas, etc. La materia seca de la papa representa el 50% - 80% del almidón, principalmente amilopectina, tiene excelentes características de gelatinización y es fácil de absorber por el cuerpo humano. La proteína globulina representa 2/3, que es una proteína de precio completo, que es esencial para el cuerpo humano. Ocho aminoácidos que no se pueden sintetizar, con niveles más altos de lisina (9.3 mg / 100 g) y triptófano (3.2 mg / 100 g), que son los aminoácidos limitantes en el grano. La papa es un alimento bajo en grasa y bajo en calorías que tiene menos calorías que los granos y los frijoles.

Los azúcares solubles en los carbohidratos de papa son principalmente glucosa, fructosa y sacarosa, y también contienen una pequeña cantidad de ácidos orgánicos.

En comparación con el valor promedio de la col, el rábano, la esponja vegetal, la calabaza, la lechuga y los puerros, la proteína, la grasa y los carbohidratos son mucho más altos que los de la papa. VC y VA no tienen comparación con otras verduras, trigo y arroz. El contenido de nutrientes de la papa se compara con el valor promedio de los nutrientes de las uvas, manzanas, peras y albaricoques. Excepto por la grasa, la fibra cruda y el VA más bajos que ellos, los otros ingredientes los exceden, especialmente el contenido de VC. Siete veces más que estas cuatro frutas.

La vitamina C contenida es diez veces más que la de las manzanas, y las vitaminas B son cuatro veces más que las de las manzanas. Los diversos minerales son varias veces varias veces más que las de las manzanas, y tienen una buena saciedad después de comer.

Valor medicinal de la patata.

Las papas no solo tienen un alto valor nutricional, sino que también tienen un cierto efecto en el cuidado de la salud. Proporciona al cuerpo una proteína pegajosa. La mucoproteína es una mezcla de proteínas polisacáridas que previene la acumulación de grasa en el sistema cardiovascular, mantiene la elasticidad de los vasos sanguíneos arteriales, previene la aterosclerosis prematura y previene la atrofia del tejido conectivo en el hígado y el riñón, y mantiene el tracto respiratorio y la digestión. La suavidad del camino.

La papa también tiene los efectos de fortalecer el estómago, fortalecer el bazo, fortalecer el riñón y fortalecer el cuerpo, y promover la circulación y la hinchazón de la sangre. Puede prevenir el tratamiento del estómago, úlcera duodenal, gastritis crónica, estómago débil, dolor de espalda y estreñimiento. Comer más papas puede prevenir la estomatitis y prevenir el escorbuto y el cáncer de colon. También tiene buenos efectos terapéuticos sobre la enfermedad renal y la presión arterial alta, además de mejorar la memoria del cerebro humano.

Debido a que las papas son ricas en nutrientes y en varias funciones de salud, tanto los países desarrollados como los países en desarrollo otorgan gran importancia a la producción, el procesamiento y la investigación de las papas.

Procesamiento de papas extranjeras y estado de consumo.

La industria internacional de procesamiento de papa se está desarrollando muy rápidamente. Se divide aproximadamente en dos tipos: uno es principalmente para desarrollar derivados de almidón basados en la producción de almidón de patata a gran escala, como Polonia, la República Checa y muchos otros países de Europa del Este; el otro es principalmente el desarrollo. Comida rápida y alimentos de conveniencia como papas fritas, papas fritas, harina integral y varios tipos de papas fritas compuestas, como muchas empresas de procesamiento de papas en países de Europa occidental como los Estados Unidos, los Países Bajos y Alemania.