



בננות לעומת בטטות

ליקוטי שמואל - נפלאות הבריאה

מלקט ועורך: ש. אייזיקוביץ

eisikovits1@gmail.com

הגיליון מופיע באתר 'לדעת' וכן ניתן לקבלו לאימייל מדי שבוע על ידי שליחת בקשה. , ל eisikovits1@gmail.com

058-4852-443

אודה לכם אם תעבירו את העלון לאנשיכם או כתובות של נציג עלון. אשמח לקבל הערות מחכימות ובל"נ אשתדל להתייחס אליהם. גם רשות להדפיס / לחלק / להעתיק / לשמור. - בשעת הצורך הרשות נתונה לאמור מהדברים שבעלון אף שלא בשם אומרם. אבל הבא להדפיס וידפיס בשם אומרם. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתרצו בתרגום של ווארד .

החיבור הראשון הופיע במסגרת

'מפעל ליקוטי שמואל'

"זה היום עשה ה' נגילה ונשמחה בו"

בשעה טובה ומוצלחת, בסייעתא דשמיא, רואה אור ספר חדש ומפעים

ליקוטי שמואל – חומש בראשית

סוף מעשה במחשבה תחילה – לאחר שנים של עיון, איסוף, ליקוט ועריכה, יוצא לאור ספר ייחודי המאגד את מיטב הקטעים, המאמרים, הסיפורים והמשלים שהופיעו בעלוני פרשת השבוע בשנים האחרונות. דברי חן ושכל טוב, שנבחרו בקפידה וערוכים בטוב טעם, כדי להחיות את הלב ולהאיר את השולחן

- מתוכן הפרקים: רעיונות מאירי עיניים לפרשיות השבוע • משלים מעוררי מחשבה • סיפורים נוגעים ללב • פנינים להעשרה ולהעברה בשולחן שבת

מתאים ללימוד אישי, למסירת דבר תורה ולשיחה משפחתית

ערוך ומוגש בעמל רב על ידי הרה"ג שמואל אייזיקוביץ שליט"א

כרך ראשון על חומש בראשית – כעת למכירה במחיר שווה לכל נפש

להזמנה

<https://dash.bookpod.co.il/product/2231>

בננות לעומת בטטות: איזו מהן טובה יותר לרמת סוכר בדם?

מאת

[הידי קופ](#)

- למה זה חשוב: מזונות יכולים להעלות את רמת הסוכר בדם. אם אתה מנהל את הרמות שלך, חשוב לבחור מזונות שמשפיעים פחות על רמת הסוכר בדם.
- מה אתה יכול לעשות: תעדיף בטטות כמזון שיכול לעזור בניהול רמות הסוכר בדם.
- התגמול: רמות סוכר יציבות יותר לאורך זמן יכולות להועיל לאנרגיה, מצב הרוח, חשקים לאוכל ולמשקל.

גם בננות וגם בטטות מלאות ברכיבים תזונתיים התורמים לתזונה מאוזנת. אבל אם אתם רוצים לשמור על רמת סוכר יציבה, בטטות עשויות להיות הבחירה הטובה יותר.

למה בטטות טובות יותר לרמת סוכר בדם?

כמות הסיבים, החלבון והפחמימות המורכבות בבטטות עשויה להפוך אותם לבחירה טובה יותר לרמת סוכר בדם.

פירות וירקות מכילים פחמימות פשוטות (או סוכרים) הנקראות פרוקטוז וגלוקוז. פחמימות אלו מפורקות ומנוצלות במהירות על ידי הגוף, תהליך שעלול להעלות את רמת הסוכר בדם. בננות מכילות הרבה יותר פחמימות פשוטות מאשר בטטות מכילה:

- **בננה בינונית אחת:** 5.72 גרם פרוקטוז ו-5.88 גרם גלוקוז
- **בטטה בינונית אחת:** 0.57 גרם פרוקטוז ו-0.65 גרם גלוקוז

מצד שני, בטטות הן מקור מצוין לפחמימות מורכבות, שלוקח זמן רב לעיכול. זה עוזר למנוע קפיצות סוכר בדם.

חשוב לציין שגם בננות וגם בטטות אינן בחירה רעה לאנשים עם סוכרת או למי שרוצה לשמור על רמות סוכר יציבות. כל עוד נמנעים מבננות בשלות מדי, לשני המזונות יש [מדד גליקמי נמוך](#).

אם ברצונך להעלות עוד את היתרונות של רמות הסוכר בדם, נסה לאכול בטטות ובננות שמכילות עמילן עמיד יותר, סוג של פחמימות בריאות שלא מתפרקות במעי. תמצא עמילן עמיד יותר בבננות לא בשלות ובבטטות שבושלו ואז התקררו.

בטטות גם טובות יותר לירידה במשקל

פירות וירקות נמוכים מטבעם בקלוריות ושומן, מה שהופך אותם לטובים לירידה במשקל. 11 עם זאת, הרכיבים התזונתיים בבטטות יכולים לתת להם יתרון בניהול משקל.

גם חלבון וגם סיבים קשורים לתחושת שובע גבוהה יותר. ^{במילים} אחרות, מזונות עשירים בסיבים ובחלבון עוזרים לך להרגיש מלא יותר מבלי לצרוך הרבה קלוריות.

הבשלות של בננה משפיעה על תכולת הסיבים שלה, אך באופן כללי, בטטות מנצחות כשמדובר בסיבים: ¹⁴²¹

- **בטטה בינונית אחת:** 3.8 גרם סיבים
- **בננה בינונית אחת:** 3.1 גרם סיבים

אותו הדבר נכון לגבי חלבון:

בטטה בינונית אחת: 2.3 גרם חלבון

• בננה בינונית אחת: 1.3 גרם חלבון

ההבדלים התזונתיים הללו קטנים, אך תכולת הסיבים והחלבון הגבוהה יותר של בטטות עשויה להעצים משמעותית יותר את תחושת השובע.

השוואה תזונתית

גם בננות וגם בטטות הן אפשרויות מצוינות. עם זאת, הן מציעות חומרים מזינים ויתרונות בריאותיים שונים:

- **אשלגן:** למרות שבננות ידועות באשלגן שלהן, בטטה למעשה מכילה יותר—בטטה אפויה בינונית מספקת 542 מיליגרם אשלגן, לעומת 422 מיליגרם בבננה בינונית. אשלגן תומך בלחץ דם בריא ובאיזון נוזלים בגוף.
- **ויטמין C:** בטטות מכילה פי שניים ויטמין C מאשר בננות. ויטמין C תומך בתפקוד מערכת החיסון, מסייע להיווצרות קולגן ופועל כנוגד חמצון בגוף.
- **ויטמין A:** בטא-קרוטן, פיגמנט מהצומח, אחראי לגוון הכתום של בטטה. הגוף גם משתמש בו לייצור ויטמין A, התומך בראייה ובבריאות מערכת החיסון. בטטות מכילות רמות בטא-קרוטן גבוהות מאוד בהשוואה לבננות.
- **חומצה פולית:** חומצה פולית היא ויטמין B שהוא חיוני ליצירת DNA וחומר גנטי אחר. בננה בינונית אחת מכילה 23.6 מיקרוגרם, בעוד שבטטה אפויה מכילה רק 6.84 מיקרוגרם.

איזה מהם כדאי לבחור?

שני המוצרים הנפוצים הללו הם תוספות מצוינות לתזונה שלך. אם אתה רוצה לנהל את רמת הסוכר או המשקל, ייתכן שתמצא לאכול יותר בטטות מאשר בננות. עם זאת, הבחירה הנכונה תלויה במטרות הבריאות שלך:

- **לחטיף מהיר ובריא:** בננות פופולריות מסיבה — הן ניידות, מתוקות באופן טבעי, ואינן דורשות הכנה כלשהי.

- **לחיצוק מערכת החיסון:** בטטות הן מקור מצוין לויטמינים C ו-A — בטטה אפוייה בינונית מכילה 30% מהערך היומי של ויטמין C אצל נשים ו-25% לגברים, וכן מעל 100% מהערך היומי של ויטמין A למבוגרים. שני הוויטמינים הללו חיוניים לשמירה על מערכת חיסון בריאה.
- **לנשיכה אחרי האימון:** מזונות עם חלבונים, פחמימות ואשלגן בריאים יכולים לעזור לגוף שלך להתאושש לאחר אימון קשה. גם בננות וגם בטטות מתאימים לתפקיד.
- **לשיפור בריאות הלב:** כל אחת מהאפשרויות טובה לבריאות הלב — בטטה אפוייה אחת מכילה 12%, ובננה אחת מכילה כ-9% מהצריכה היומית המומלצת של אשלגן. הגדלת צריכת האשלגן והפחתת נתרן בתזונה שלך יכולה להפחית את הסיכון למחלות לב וכלי דם.
- **לבריאות מעיים טובה יותר:** סיבים ועימילן עמיד, שניהם סוגים בריאים של פחמימות, נמצאים בטטות ובננות (במיוחד כשהן פחות בשלות). גם סיבים וגם עימילן עמיד נעים לאט במערכת העיכול, ומזינים את החיידקים ה"טובים" במערכת העיכול שלך.

איך לאכול יותר משניהם

מזונות משתלמים וגמישים אלה יכולים לעזור לך ליצור תזונה מאוזנת יותר, בין אם אתה רוצה לנהל את המשקל שלך, לשמור על רמת הסוכר בדם תחת שליטה, או לקבל יותר חומרים מזינים. ישנן כמה דרכים פשוטות לשלב יותר בננות ותפוחי אדמה מתוקים בשגרת האכילה שלך, כולל:

- הוסיפו פרוסות בננה לשיבולת שועל או ליוגורט.
- השתמש בפירה בטטות כבסיס לארוחות במקום אורז.
- אפו פרוסות בטטה לתוספת לארוחת צהריים או ערב.
- ערבבו בננה לשייק למתיקות טבעית.
- הוסיפו בטטות קלויות לסלטים שלכם.