**Krompir varuje kosti ter krepi imunski sistem**

**V okusnih gomoljih je veliko kalija, mangana, vitamina C ter vlaknin.**

Pečen z olupkom in brez nezdravih maščob ni le okusen, pač pa tudi izjemno zdrav.
Ne le da je nasiten, krompir je prav tako odličen izvor vlaken, ki spodbujajo prebavo.
Ob tem je v njem pravo bogastvo kalija, vitaminov C in B ter mangana. Mnogi se mu res izogibajo, ker naj bi redil, a če mu ne boste dodajali kaloričnih dodatkov, kot so maščobe, smetana in sir, bo ta bojazen povsem odveč, telo pa vam bo hvaležno. Krompir namreč ...

**Znižuje krvni tlak**

Je odličen izvor kalija, saj ga je v enem gomolju kar štirikrat več kot v banani. Kalij je ključen za hidratacijo telesa in pomaga pri zniževanju krvnega tlaka.

**Nasiti in spodbuja prebavo**

Krompir je bogat z vlakninami. Zlasti če ga spečete v pečici in ga jeste z olupkom. En krompir vsebuje približno sedem gramov vlaken, zato dolgo ohranja sitost, hkrati pa spodbuja prebavo. Raziskave prav tako dokazujejo, da z se uživanjem krompirja zavarujemo pred povišanim holesterolom ter zmanjšamo tveganje za srčno kap.

**Krepi imunski sistem**

V olupku krompirja je dokajšnja količina vitamina C. V večjem krompirju je tega približno 29 miligramov, kar je polovica dnevno priporočenega odmerka. Krompir torej krepi imunski sistem ter spodbuja celjenje ran.

**Varuje kosti**

Gomolji vsebujejo mangan, ta pa igra pomembno vlogo v izgradnji kosti in ščiti pred osteoporozo. V enem večjem krompirju je približno 33 odstotkov dnevno priporočene količine mangana.

**Skrbi za zdravje srca in ožilja**

Krompir vsebuje vitamin B6, ki je ključen za zdravje srca in ožilja ter tudi za prebavo, imunski sistem, mišice ter živčevje. V enem krompirju je kar 46 odstotkov priporočene dnevne količine tega vitamina...

  Vir:Slovenske novice.si