**Patatja e Kuqe, Perimja e Fuqishme në Vlera Tani në Fushat e Divjakës**

Të mençur, punëtor e të zotë, fermerët e Divjakës po kapërcejnë traditën e kultivimit të prodhimeve tipike bujqësore shqiptare duke e zgjeruar atë me produkte të tjera risi, të njohura për konsumatorët shqiptarë nga tregjet e huaja ose prodhimet e importit.

Ristan Janku,

**Konsumi i Patates së Ëmbwl Nw Shqipwri**

Konsumi i patates së ëmbël është në rritje dhe nënat e reja e fusin pataten në dietën e fëmijëve të tyre që kur ata janë në moshën 1 vjec.

Patatja e ëmbël kushton më shumë se patatja normale dhe kjo mund të përbëjë një shtysë të madhe për fermerët shqiptarë. Vështirësia më e madhë në përshkrimin e vlerave të patates është se nuk di nga t’ia nisësh.

Aktualisht, patatja e ëmbël është

**Vlerat**

Patatja e ëmbël është e pasur me antioksidantë, anti inflamatorë dhe element që rregullojnë nivelin e sheqerit në gjak.

Patatja e ëmbël është ndoshta burimi më i nënvlerësuar i beta karotenit në natyrë, ndaj ajo duhet përdorur mundësisht në një vakt në ditë që të merret një sasi e konsiderueshme e beta karotenit.

Në brendësi të patates së ëmbël dominon ngjyra e portokalltë dhe shpesh edhe ajo vjollcë. Por, ngjyra e brendshme e patates vështirë të dallohet nga lëkura.

Studimet kanë treguar që patatja e ëmbël ka aftësi superiore për të rritur nivelin e vitaminës A në gjak dhe kjo është një mundësi e çmuar sidomos për fëmijët.

Sipas studimeve në 100 gramë patate gjenden deri 1,600 mikrogram vitaminë A që do të thotë se kjo patate mund të plotësojë 35% deri në 90 % të nevojës për vitaminë A.

Të mirat e kësaj patate i përjeton më mirë sistemi tretës sepse ajo ul ndjeshëm rreziqet që vijnë nga metalet apo radikalet e lira. Është një ide e shkëlqyer t’i shtoni pak yndyrë gatimeve tuaja me patate të ëmbël, pasi në këtë mënyrë garantoni çlirimin e plotë të beta karotenit në këtë perime.

Do të mjaftojë vetëm një minimum prej 3-5 gramë yndyrë në formën e një luge gjelle me vaj ulliri të mirë dhe magjia është gati. Nga ana tjetër, përgatitja në avull e patateve të ëmbla ka avantazhe kundrejt zjerjes apo pjekjes në furrë për shkak se ruan më mirë vlerat ushqimore dhe garanton nivele më cilësore të sheqerit.

Patatet e ëmbla janë të pasura në antioksidantë. Gjithashtu ato përmbajnë elementë anti-inflamatorë dhe ofrojnë përmirësime të ndjeshme në rregullimin e niveleve të sheqerit në gjak.

Thellësia e ngjyrës së verdhë apo të portokalltë të patates të ëmbël është direkt e lidhur me përmbajtjen e beta-karotenit. Oranizmi i njeriut është në gjendje të prodhojë vetë vitaminën A me ndihmën e beta-karotenit që gjendet tek patatja e ëmbël, prandaj ky ushqyes quhet edhe si Provitamina A.