



## ۵ میوه و سبزی که بهتر است با پوست مصرف شود

به گفته کارشناسان تغذیه، پوست برخی میوه‌ها و سبزی‌جات سرشار از مواد مغذی است و نباید گرفته شود.

همشهری آنلاین: به گفته کارشناسان تغذیه، پوست برخی میوه‌ها و سبزی‌جات سرشار از مواد مغذی است و نباید گرفته شود.

به گزارش خبرنگار مهر، از آنجائی که پوست برخی مواد خوراکی حاوی مقادیر بالای مواد مغذی است، نباید پوست کنده شود که از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

سیب: پوست سیب سرشار از پکتین فیبری محلول است. پکتین به کاهش سطح کلسترول بد کمک کرده و سطح قند خون را ثابت نگه می‌دارد.

انگور: پوست انگور حاوی فیتوشیمیایی‌های مفید برای سلامت قلب است.

سیب زمینی: پوست سیب زمینی بیش از گوشت آن حاوی آهن، فیبر و فولات است. در حقیقت پوست سیب زمینی ۵ تا ۱۰ برابر گوشت آن آنتی اکسیدان دارد.

خیار: با خوردن خیار با پوست در حقیقت میزان مصرف کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، ویتامین A و ویتامین K را افزایش خواهید داد.

بادمجان: پوست بادمجان سرشار از آنتی‌اکسیدان ناسیونین (Nasunin) است که بسیار برای حفظ سلامت بافت مغز مهم و ضروری است. ناسیونین نوعی فلاوونوئید است و اگر شما آن را بخورید کمتر در معرض اضافه وزن قرار می‌گیرید.