

چند دلیل خوب برای خوردن فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای علاوه بر افزایش طعم غذا خواص زیادی دارد. این سبزی پرخاصیت رنگ‌های مختلفی دارد.



همیشه‌ری آنلاین: فلفل دلمه‌ای علاوه بر افزایش طعم غذا خواص زیادی دارد. این سبزی پرخاصیت رنگ‌های مختلفی دارد. بنابراین می‌توانید به بهانه تزیین و زیبا کردن غذاها از خواص بی نظیر آن نیز استفاده کنید. به هر بهانه‌ای که می‌توانید از انواع فلفل دلمه‌ای استفاده نمایید.

فلفل دلمه‌ای منبع ویتامین‌ها و مواد مغذی

یک فنجان فلفل دلمه‌ای به اندازه مرکبات ویتامین C دارد. بنابراین گفته می‌شود که فلفل دلمه‌ای‌ها غنی از ویتامین C هستند. یک عدد فلفل دلمه‌ای سبز متوسط بیش از 100 درصد نیاز روزانه به این ویتامین را تأمین می‌کند. فلفل دلمه‌ای سبز همچنین غنی از بتاکاروتن است. اما میزان این آنتی اکسیدان در فلفل دلمه‌ای قرمز چندین برابر می‌باشد. لازم به ذکر است که مصرف فلفل دلمه‌ای‌ها راهی برای افزایش ویتامین B6 و اسید فولیک بدن است.

فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای‌ها برای کاهش خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های دیگر

فلفل دلمه‌ای‌های رنگی غنی از بیوفلاونوئیدها هستند. این رنگدانه‌ها به پیشگیری از سرطان کمک می‌کنند. فلفل دلمه‌ای‌ها همچنین میزان زیادی اسید فولیک دارند که از تشکیل نیتروزآمین‌های سرطان‌زا ممانعت می‌کنند. هر چه فلفل دلمه‌ای رنگی‌تر باشد به این معنا است که میزان استرول گیاهی آن بالاست. این ترکیبات نیز پیش ساز ویتامین D می‌باشند که از بروز سرطان پیشگیری می‌کند. این مواد غذایی تأمین کننده لوتئین و زئاکسانتین نیز هستند. این آنتی اکسیدان‌ها نیز به کاهش خطر دژنراسیون ماکولای چشم کمک می‌کنند.

فلفل دلمه‌ای‌ها منبع رنگ و طعم

شما در بازار انواع رنگ‌های مختلف فلفل دلمه‌ای از سبز تا زرد و قرمز را دیده‌اید. فلفل دلمه‌ای‌های کاملاً نرسیده سبز رنگ هستند و هر چه رسیده‌تر شوند به زرد و قرمز تبدیل می‌شوند. فلفل دلمه‌ای‌ها به مرور که رسیده‌تر می‌شوند شیرین‌تر نیز می‌شوند. به همین دلیل فلفل دلمه‌ای قرمز شیرین‌تر از زردها و زردها نیز شیرین‌تر از سبزها هستند. این مواد غذایی انواع دیگری نیز دارند که شامل فلفل‌های موزی هستند. البته فلفل دلمه‌ای نارنجی رنگ نیز زیاد هست.

فلفل موزی

فلفل دلمه‌ای‌ها چندکاره هستند

می‌توانید فلفل دلمه‌ای‌ها را به صورت بخارپز، تفت داده، دلمه، در فر و همچنین به صورت خام در سالادها استفاده کنید. ترکیب این مواد غذایی با سبزیجات دیگر خوشمزه می‌شود. فلفل دلمه‌ای‌ها چربی بسیار اندکی دارند. بخارپز کردن و همچنین تفت دادن آن‌ها باعث کاهش زیاد ویتامین‌های آن‌ها نمی‌شود. بنابراین توصیه می‌شود این مواد غذایی را به هر روشی که دوست دارید تهیه و میل کنید.