



سیب‌زمینی را با پوست بخورید

سیب‌زمینی را با پوست بخورید تا از خواص بیشتر آن بهره‌مند شوید.

سیب‌زمینی را با پوست بخورید تا از خواص بیشتر آن بهره‌مند شوید.

برخی معتقدند پوست سیب‌زمینی را قبل از پخت باید گرفت تا سالم‌تر و بهداشتی‌تر باشند در حالی که این طور نیست.

پوست سیب‌زمینی نسبت به گوشت آن دارای مقدار بیشتری ویتامین و مواد معدنی است. این بخش از سیب‌زمینی، سرشار از ویتامین B6 ، C ، مس، پتاسیم، منگنز و منبع خوبی از فیبر محسوب می‌شود و مقدار آهن موجود در پوست سیب‌زمینی 5 برابر بیش از گوشت آن است.

پوست سیب‌زمینی حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌تواند از آسیب رادیکال‌های آزاد که منجر به بروز برخی بیماری‌ها مانند سرطان می‌شود، پیشگیری کند.

پوست سیب‌زمینی مقادیر بسیاری مواد مغذی را درون خود ذخیره کرده و فیبر موجود در آن برای رژیم‌های غذایی بسیار مفید است.

در واقع اگر سیب‌زمینی‌ها را با پوست بپزید به حفظ مواد مغذی گوشت آن که حین پخت مقداری از آن‌ها از دست می‌رود کمک کرده‌اید.

بنابراین اگر مایلید سیب‌زمینی‌ها را با پوست بپزید ابتدا آن‌ها را خوب با آب بشویید تا کاملا تمیز و بهداشتی عمل کرده باشید.

اما اگر مجبورید سیب‌زمینی‌ها را پوست بکنید به توصیه متخصصان تغذیه تا حد امکان پوست آن‌ها را نازک بگیرید.