

آنچه از پوست میوه‌ها نمی‌دانستید

صحبت درباره فواید پوست میوه‌ها و سبزی‌ها مربوط به امروز و دیروز نیست. سال‌های سال است که بزرگ‌ترها به کوچک‌ترها توصیه می‌کنند میوه‌هایی مثل سیب و خیار را با پوست بخورند...



سلامت نیوز: صحبت درباره فواید پوست میوه‌ها و سبزی‌ها مربوط به امروز و دیروز نیست. سال‌های سال است که بزرگ‌ترها به کوچک‌ترها توصیه می‌کنند میوه‌هایی مثل سیب و خیار را با پوست بخورند...

صحبت درباره فواید پوست میوه‌ها و سبزی‌ها مربوط به امروز و دیروز نیست. سال‌های سال است که بزرگ‌ترها به کوچک‌ترها توصیه می‌کنند میوه‌هایی مثل سیب و خیار را با پوست بخورند. از سوی دیگر، بحث‌های فراوانی که درباره استفاده بی‌رویه از کودهای شیمیایی در زراعت و انباشته شدن مواد شیمیایی مضر برای سلامت انسان در پوست میوه‌ها وجود دارد، مصرف‌کنندگان را از مصرف میوه‌ها با پوست بر حذر می‌دارد اما آیا پوست میوه‌ها واقعا خواصی دارد؟ آیا مواد شیمیایی مضر موجود در کودها و سموم شیمیایی قابلیت نفوذ در پوست میوه‌ها و سبزی‌ها دارند؟ با وجود خواص و زیان‌های احتمالی، باید پوست میوه‌ها را مصرف کنیم یا نه؟ برای پاسخ دادن به این پرسش‌ها، با دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و رژیم درمانی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت‌وگو کرده‌ایم.

پوست میوه‌ها و سبزی‌ها خاصیتی دارند؟

پوست میوه نیز مانند قسمت‌های دیگر آن دارای فوایدی است که می‌تواند در سلامت افراد تاثیر مثبت داشته باشد. بسیاری از ترکیب‌های آنتی‌اکسیدانی و بخش عمده‌ای از ترکیب‌های فلاونوئیدی رنگی در پوست میوه‌ها وجود دارد؛ مثلا پوست پرتقال یا سیب و برخی دیگر از میوه‌های رنگی، حاوی ترکیب‌های کاروتنوئیدی و فلاونوئیدی است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند. ترکیب‌های فیبری موجود در پوست میوه‌ها نیز که نقش مهمی در سلامت دستگاه گوارش ایفا می‌کنند، می‌توانند از طریق مصرف پوست میوه به بدن برسند.

پس چرا مردم برای مصرف میوه پوست آن را می‌کنند؟

مسایل فرهنگی و عادات‌ها تاثیر بسزایی در مصرف مواد غذایی دارد و ایرانیان از این قاعده مستثنی نیستند. از طرفی بافت، طعم و شکل ظاهری یک ماده خوراکی در انتخاب فرد تاثیر دارند بنابراین نمی‌توان به صرف اینکه پوست یک میوه خاص دارای مواد مغذی است، مصرف‌کننده را وادار به خوردن آن کرد.

البته با وجود خواص موجود در پوست میوه‌ها، همه آنها قابل خوردن نیستند. مثلا پوست پرتقال را به دلیل طعم تلخ و بافت خاص، به هیچ‌وجه نمی‌توان مصرف کرد. البته برخی شرکت‌های تولیدکننده آبمیوه، برای بالا بردن خواص محصول خود، مواد آنتی‌اکسیدان موجود در پوست این نوع میوه‌ها را تحت فرایند خاصی استخراج می‌کنند و به محصول نهایی‌شان می‌افزایند.

آیا مصرف پوست میوه‌ها برای همه افراد مجاز است؟

نه، برخی افراد با مشکلات خاص گوارشی نباید میوه و سبزی‌ها را با پوست مصرف کنند چون پوست میوه به دلیل فیبر بالا محرک حرکت‌های دستگاه گوارش است و می‌تواند به سیستم گوارش آنها آسیب بیشتری بزند اما افراد سالم می‌توانند میوه‌هایی مثل سیب و گلابی را که پوست نازکی دارند، با پوست بخورند؛ البته به شرطی که با معیارهای بهداشتی شسته شده باشند.

برخی اعتقاد دارند که سموم دفع آفات که در زمان پرورش میوه در باغ‌ها استفاده می‌شود، در پوست میوه باقی می‌ماند و به همین

دلیل باید پیش از مصرف، پوست آن را گرفت. آیا این اعتقاد درست است؟

بله، متأسفانه استفاده بیش از حد از کودها و سموم دفع آفات در مرحله رشد محصول باعث می‌شود مقدار زیادی از ترکیب‌های مضر در پوست میوه‌ها و سبزی‌ها تجمع پیدا کند و مصرف این محصولات با پوست، مقدار زیادی از باقیمانده سموم را در پوست میوه وارد بدن فرد مصرف‌کننده می‌کند به‌خصوص اگر زمان کافی از برداشت محصول تا مصرف آن سپری نشده باشد.

منظور از #171;زمان کافی» چیست؟

بسیاری از سموم شیمیایی حدود 2 هفته پس از سم‌پاشی تجزیه می‌شوند و از بین می‌روند پس اگر فاصله زمانی بین سم‌پاشی تا مصرف میوه بین 2 تا 3 هفته باشد، خطری متوجه مصرف‌کننده نخواهد بود در غیر این صورت مقدار قابل‌توجهی از آن وارد بدن می‌شود که می‌تواند خطرناک باشد.

برخی معتقدند بخش عمده مواد مغذی سیب‌زمینی، هویج یا خیار در پوست و لایه‌های بیرونی آنها ذخیره شده و باید آنها را بعد از شستشو، با پوست یا با پوست‌گیری بسیار نازک مصرف کرد. آیا این نظر درست است؟

در مورد سیب‌زمینی، هویج و به‌طور کلی ریشه‌های خوراکی، موضوع کمی متفاوت است. این محصولات به دلیل تماس مستقیم با خاک، بخش زیادی از نیترات موجود در آن را در پوست خود ذخیره می‌کنند بنابراین حتما باید پس از پوست‌گیری مصرف شوند. در مورد پوست خیار نیز نحوه کشت بسیار اهمیت دارد زیرا این میوه در محیط کشت روی خاک قرار می‌گیرد و برای کشت آن در شرایط معمولی، به مقدار فراوان از سموم دفع آفات استفاده می‌شود بنابراین اگر خیار بدون سموم و کودهای شیمیایی عمل آمده باشد و محصول ارگانیک باشد، خوردن پوست آن برای مصرف‌کننده بسیار مفید خواهد بود اما اگر در محیط زراعی معمولی کشت شده باشد، بهتر است پیش از مصرف حتما پوست آن گرفته شود.
منبع: هفته نامه سلامت