

خواص پوست میوه‌ها

تا آنجا که دهان در تماس با انواع خوراکی‌ها، از جمله میوه هاست، تمام انواع آنها به نوعی نرم و آبدار هستند ...



سلامت نیوز : تا آنجا که دهان در تماس با انواع خوراکی‌ها، از جمله میوه هاست، تمام انواع آنها به نوعی نرم و آبدار هستند ، به خصوص گوشت میانی یا همان مغز میوه . ولی طبق یک تحقیق انجام شده توسط دانشگاه فلوریدا ، به این نتیجه رسیده اند که بعضی از انواع آنتی اکسیدان های محافظ سلامتی در پوست میوه ها موجود است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از افکار ؛ بنابراین دور ریختن پوست آنها عاقلانه نیست. مثلا میوه کیوی با اینکه پوستی کرکی دارد و خوردن آن چندان خوشایند نیست اما به هر حال باید راهی برای بدست آوردن مواد مغذی آن موجود باشد . پس بهتر است به هر طریق ممکن آنها را مصرف کنید.

بهترین راه برای رهایی از چروک های پوستی و مبارزه با سرطان ها ، خوردن میوه ها با پوست است. در ادامه به ۵ نوع از میوه‌هایی که پوست آنها دارای خواص مفیدی است اشاره می شود.

سیب:

مواد فیتوشیمیایی ضد سرطانی موجود در پوست سیب درختی ، ۸۷ درصد بیشتر از مغز خود میوه آن است. بنابراین بهتر است از این به بعد سیب را پوست آن صرف کنید.

خیار:

پوست این میوه کم کالری از ماده سیلیکا تشکیل یافته است که خود این ماده باعث تازگی و طراوت پوست و مانع ایجاد چروک می شود. یعنی خاصیت کلاژنی دارد. هیچ پیشنهادی برای مقدار مصرف روزانه سیلیکا وجود ندارد ولی متخصصین اظهار کرده اند که حداقل ۵ میلی گرم سیلیکا در یک روز مقداری است که بعد از خوردن یک خیار با پوست کسب می کنید.

بادمجان:

پوست بادمجان در حدود ۳۰۰ میلیگرم ناسونین دارد . آنتی اکسیدانی که مانع از آسیب سلولهای مغزی می شود. همچنین حاوی ۲۰۰ میلی گرم پتاسیم (ضد گرفتگی عضله) و ۱۳ میلی گرم منیزیم موثر در ساختمان بافت پیوندی و ۳ گرم فیبر موثر در لاغری شکم است.

کیوی:

مواد شیمیایی موجود در این پوست کردار عاملی برای مبارزه با باکتری های استافیلوکوک و باکتری ایکولای است.

پرتغال:

پوست پرتغال حاوی ماده لیمونین است که دشمن کشنده اشعه فرابنفش می باشد. دانشمندان معتقدند که خوردن یک قاشق چای خوری پوست پرتغال در هر هفته ، احتمال ابتلا به سرطان پوست را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد.