

## 10 تفاله غذایی که نباید دور ریخت

ته مانده ها و تفاله های بعضی از غذاها و میوه هایی که دور می ریزید در واقع مفیدتر از خود میوه ها هستند و باید آنها را هم بخورید.



سلامت نیوز : ته مانده ها و تفاله های بعضی از غذاها و میوه هایی که دور می ریزید در واقع مفیدتر از خود میوه ها هستند و باید آنها را هم بخورید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ آیا شما هم از آن دسته افرادی هستید که سالم ترین و مفیدترین بخش میوه ها و مواد غذایی را دور می ریزید؟ اگر شما هم به هنگام برش، خرد کرد و پوست کردن میوه ها و ... تفاله زیادی جمع می کنید، باید دوباره به این کارتان فکر کنید.

بعضی از متراکم ترین و متنوع ترین مواد غذایی در بخش هایی از میوه ها و سبزیجات یافت می شوند که ما اغلب آنها را به عنوان تفاله دور می ریزیم. این میوه ها و سبزیجات در طول رشد در مقابل عناصر مختلفی قرار می گیرند و این باعث می شوند که مواد غذایی سودمند و منحصر بفردی در آنها جمع شود.

در اینجا به 10 تفاله ای اشاره می کنیم که باید در وعده های شما وجود داشته باشند.

### 1. برگ های هویج

بیشتر از خود هویج، برگ هایش پر از کلروفیل هستند. این ماده به گیاه رنگدانه سبز می دهد. کلروفیل منبعی غنی از منیزیم است و فشار خون را تنظیم می کند و به قوی شدن استخوان ها و عضلات کمک می کند. پتاسیم زیادی در آن وجود دارد که فشار خون را کم می کند و سوخت و ساز بدن را بهبود می دهد. همچنین از پوکی استخوان پیشگیری می کند. حتی یک تحقیق ثابت کرده است که افرادی که در خطر بیماری قلبی هستند افرادی هستند که پتاسیم بسیار کمی دریافت می کنند. برگ هویج منبعی غنی از ویتامین کالسیوم است که در خود هویج وجود ندارد و برای سلامت استخوان بسیار مهم است.

نحوه استفاده: از آنجائیکه تراکم بالای پتاسیم در برگ های هویج باعث تلخ شدن آن شده است، بهتر است آن را خوب خرد کنید و با چیزهای خوشمزه دیگر مخلوط کنید. مثلاً در سالاد بریزید یا برای تزئین خوراکی های دیگر یا سوپ بکار ببرید.

### 2. پوست سیب زمینی

سیب زمینی بخاطر افزایش وزنی که ایجاد می کند، زیاد خوش نام نیست. ولی پوست آن پر از مواد غذایی از جمله پتاسیم، ویتامین ث، آهن، مس و فیبر است. پوست تنها یک سیب زمینی حاوی 18 درصد فیبر لازم برای شمامست. فیبر زیاد موجب تنظیم گوارش و کاهش ریسک ابتلا به بیماری قلبی و دیابت می شود. فیبر باعث می شود که بعد از وعده غذایی به مدت طولانی تری احساس پر بودن کنید. به همین علت است که خانم هایی که فیبر روزانه خود را از 12 گرم به 24 گرم افزایش می دهند، 90 کالری کمتر در روز دریافت می کنند.

نحوه استفاده: سیب زمینی با پوست را با کمی روغن زیتون و نمک و فلفل برشته کنید. حتی می توانید به آنها گیاهان معطر و ادویه بیفزایید.

### 3. برگ رازیانه

برگ های رازیانه پر از ویتامین ث هستند. ویتامین ث برای ساختن کلاژن در استخوان ها، غضروف ها، عضلات و رگ های خونی لازم است و به جذب آهن کمک می کند. همچنین منبعی غنی از پتاسیم هستند که باعث می شوند سدیم از دستگاه های بدنمان خارج شود.

نحوه استفاده: این برگ ها که مزه شوید می دهند را می توانید ریز ریز کنید و داخل سالاد بریزید یا برای تزئین ماهی بکار ببرید.

### 4. پوست سیب

پوست سیب قرمز یا سبز سرشار از فیبر محلول و کوئرستین است که میزان کلسترول را کاهش می دهد. کوئرستین خواص ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی دارد. ولی از آنجائیکه بقایای آفت کش ها در پوست میوه جمع شده اند، سعی کنید سیب ارگانیک بخرید.

نحوه استفاده: پوست سیب را داخل مخلوط کن بریزید و با آبمیوه ها دیگر مخلوط کنید. یا آن را ریز ریز کنید و با سوپ صبحانه میل کنید. گرمای سوپ پوست میوه را شل می کند و به آن طعم متفاوتی می دهد. اگر از آبمیوه خوشتان می آید، پوست سیب را با هویج و زنجبیل مخلوط کنید و آبش را بگیریید و بنوشید.

### 5. ساقه های چغندر

پژوهشی از مؤسسه فناوری غذایی آلمان نشان می دهد که ساقه های چغندر سوئیزی سرشار از آمینواسید گلوتامین هستند و دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کنند و توانایی بدن را برای بهبودی پس از جراحی افزایش می دهند. همچنین منبعی غنی از فیبر هستند. همچنین هر رنگ آن نشانه آرایه متفاوتی از مواد غذایی گیاهی است و نوع خاصی از مزایای سلامتی را دارد.

نحوه استفاده: خوب آن را خرد کنید و با برگ های چغندر تفت دهید. زمان پخت ساقه ها طولانی تر است، پس قبل از اضافه کردن برگ ها به ماهیتابه، آنها را حرارت دهید.

### 6. پوست پرتقال

آلبو، چیز سفیدی است که دور پرتقال را گرفته است و مواد غذایی این میوه در قسمت سفیدش انباشته شده است. این قسمت سفید چهار برابر بیشتر از داخلش فیبر دارد. ماده د-لیمونین که بخش اصلی پوست پرتقال است، خطر سرطان سلول های فلسی شکل که نوع کشنده ای از سرطان پوست است را کاهش می دهد. به علاوه، پوست پرتقال پر از تانجرتین و نوبیلین است که این دو ماده فلاونوئیدهایی هستند که خواص ضدسرطانی، ضددیابتی و ضدالتهابی دارند. این مواد آنتی اکسیدان هایی هستند که سطح کلسترول را بیش از داروهای تجویزی پایین می آورند.

نحوه استفاده: پوست پرتقال را رنده کنید و ریز ریز کنید. این پوست ها به هر چیزی از لوبیا سبز گرفته تا مرغ، طعمی عالی می دهد. حتی برای دسر، پوست پرتقال ها را دوبار در آب بجوشانید و آبش را دور بریزید. بدین ترتیب تلخی آن گرفته می شود. یک ساعت آنها را داخل شربت بخوابانید و بعد در شکلات سیاه آب شده فرو ببرید و دربیابورید.

### 7. برگ های کرفس

این برگ ها پنج برابر بیشتر از ساقه ها منیزیم و کلسیم دارند. منیزیم برای بیش از 300 واکنش بیوشیمیایی در بدن از جمله متابولیسم انرژی و سنتز پروتئین لازم است. کلسیم که به بهبود سلامتی استخوان معروف است به انقباض و انبساط عضلات و رگ های خونی هم کمک می کند و هورمون های لازم برای کارکردهای بیولوژیکی اولیه را ترشح می کند و سرعت انتقال پیام به مغز را تسریع می کند. از همه اینها گذشته، برگ های کرفس سرشار از آنتی اکسیدان و ترکیبات ضدالتهابی از جمله ویتامین ث و فنول ها هستند.

نحوه استفاده: برگ ها را خرد کرده و داخل سالاد بریزید. داخل نیمرو و سالادهای دریایی هم خوشمزه می شود. می توان آن را در سوپ هم ریخت. قابلمه را پر آب کنید و برگ کرفس و تفاله های سبزیجات دیگر را هم داخلش بریزید و بگذارید بپزد.

## 8. سفیدی هندوانه

لایه سفید داخل هندوانه مقدار فراوانی سیتروپین دارد. سیتروپین آمینو اسیدی است که در بدن، به آرژینین تبدیل می شود. آرژینین آمینو اسیدی است که برای قلب، دستگاه گردش خون و دستگاه ایمنی بدن بسیار مهم است. ثابت شده است که این آمینو اسید برای گشاد کردن رگ های خونی و بهبود گردش خون هم مفید است و عملکرد ورزشکاران را بهبود می دهد. همچنین خواص آنتی اکسیدانی دارد که از بدن در مقابل آسیب رادیکال های آزاد محافظت می کند.

نحوه استفاده: سفیدی های هندوانه را بدون پوست و با مغزش هندوانه و آبلیمو در مخلوط کن بریزید و آبمیوه غیر رقیقی درست کنید.

## 9. برگ های بروکلی

شاید بعضی جاها بروکلی را بدون برگ هایش بفروشند. ولی سعی کنید بروکلی با برگ بخرید. 30 گرم برگ بروکلی 90 درصد از ویتامین آ روزانه شما را تأمین می کند. ویتامین آ برای حفظ کارکرد ایمنی بدن، بینایی، تولیدمثل و ارتباط سلولی حیاتی است. برگ های بروکلی سرشار از ویتامین ث هستند که دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کنند.

نحوه استفاده: این برگ ها هم مانند اسفناج هستند. می توانید آنها را بخارپز کنید، تفت دهید یا کبابی کنید. برگ های ریزتر و جوانتر را برای سالاد استفاده کنید.

## 10. پوست پیاز

پوست های قهوه ای و کاغذ مانند پیاز و لایه های بیرونی سفت آن، منبعی سرشار از ترکیبات فنولی فیبر نامحلول از جمله کوئرستین و فلاونوئیدهای دیگر هستند. فیبر موجود در پوست پیاز، ریسک بیماری های قلبی عروقی، مشکلات گوارشی روده ای، سرطان روده بزرگ، دیابت نوع دوم و اضافه وزن را کاهش می دهد. ترکیبات فنولی به پیشگیری از بیماری های شریانی کمک می کنند و دارای خواص ضدسرطانی هستند.

نحوه استفاده: برای بدست آوردن ترکیبات خوب از پوست پیاز (که اصولاً خوردنی نیست)، آنها را در سوپ ها و خورش ها بریزید تا طعم آنها دربیاید و بعد دربیابید. بعد از غذا خوردن یادتان نرود مسواک بزنید.