



میوه‌های پوست کلفت بخورید

با توجه به نوع مرسوم کشاورزی در کشور بهتر است که مردم میوه‌های پوست کلفت مصرف کنند.

با توجه به نوع مرسوم کشاورزی در کشور بهتر است که مردم میوه‌های پوست کلفت مصرف کنند. نسرین یادگاری کارشناس تغذیه مرکز بهداشت استان مرکزی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه مرکزی، با اشاره به عادات غذایی نامناسب مردم و با توجه به کمبود سرانه مصرف میوه در کشور و استان تصریح کرد: علاوه بر اینکه لازم است مصرف میوه در جامعه افزایش پیدا کند بهتر است مصرف میوه‌هایی پوست کلفت در اولویت قرار گیرند. این کارشناس تغذیه عنوان کرد: مصرف سموم شیمیایی در کشاورزی مرسوم است و این امر آسیب‌هایی را به میوه وارد می‌کند و با مصرف چنین میوه‌هایی سموم وارد بدن شده و به مرور زمان تأثیر خود را در بدن گذاشته و بروز بیماری‌هایی را رقم می‌زند. وی خوردن میوه‌هایی چون موز، پرتقال پوست کلفت و نارگیل را توصیه، همچنین بر پوست کندن خیار نیز تأکید کرد. یادگاری همچنین در خصوص سبزیجات گفت: با توجه به اینکه سبزیجات پوششی ندارند، لازم است که مراتب شستشوی آنها با دقت کامل صورت گیرد و همچنین سبزیجاتی چون کدو نیز حتما پوست گرفته شده مصرف شود.