



بادمجان، سرشار از ویتامین

بادمجان، سرشار از ویتامینیک فنجان بادمجان خرد شده 35 کالری، 0 گرم چربی، 8 گرم کربوهیدرات، 2.5 گرم فیبر و 0.83 گرم پروتئین دارد.

بادمجان، سرشار از ویتامینیک فنجان بادمجان خرد شده 35 کالری، 0 گرم چربی، 8 گرم کربوهیدرات، 2.5 گرم فیبر و 0.83 گرم پروتئین دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، ویتامین های موجود در بادمجان شامل پیتاسیم، آهن، فولات، ویتامین K و ویتامین C است.

پوست بادمجان بنفش یک منبع فیتوکمیکال به نام آنتوسیانین. که یک منبع آنتی اکسیدان است و با بیماریهای سرطان، التهاب و بیماری های عصبی مقابله می کند.

بادمجان پروتئین ناقص دارد، اما همراه با دانه های مختلف و یا حبوبات یک پروتئین کامل است. بر خلاف بسیاری از میوه های دیگر، بادمجان بهترین خوردنی است به شرط آنکه درست پخته شود.

بافت اسفنجی و محکم آن برای کباب کردن، سرخ کردن، پختن مناسب است بادمجان باید کاملاً پخته شود تا بهترین عطر و طعم را داشته باشد برخی از بادمجان ها تلخ هستند برای از بین بردن تلخی آن قرار دادن بادمجان در آب نمک بمدت تیم ساعت است سپس با آب سرد شسته و استفاده کنید.