

خواص غذایی پوست میوه‌ها

برخی از باقیمانده‌های میوه یا سبزیجات دارای ارزش غذایی بالایی هستند که باید در مورد دور ریختن آنها تجدیدنظر نمود.



همشهری آنلاین: برخی از باقیمانده‌های میوه یا سبزیجات دارای ارزش غذایی بالایی هستند که باید در مورد دور ریختن آنها تجدیدنظر نمود.

به گزارش مهر، تمامی اجزای یک میوه اعم از پوست و برگ آن بخشی از میوه هستند که دارای ترکیبات و مواد مغذی سودمندی می‌باشند و می‌توانند موجب تقویت بدن شما شوند. حتی بسیاری از این قسمت‌ها حاوی مواد مغذی بیشتری نسبت به خود میوه یا سبزیجات می‌باشند.

در ادامه به ۷ مورد از بخش‌های دورریز مواد خوراکی اشاره می‌شود که باید در مورد دور ریختن آنها تجدیدنظر کنید.

برگ‌های کرفس

برگ‌های کرفس مملو از ویتامین، مواد معدنی، فیبر و درشت مغذی‌های فراوانی هستند. هر ۱۰۰ گرم برگ کرفس ۳.۹ گرم فیبر بدن را تامین می‌کند، بعلاوه حاوی مقادیر مناسبی چربی اشباع نشده است. چربی اشباع نشده باعث بهبود سطح کلسترول بدن شده و ریسک بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. برگ‌های کرفس منبع قوی منیزیم و کلسیم، و همچنین ویتامین C و E بوده و از اینرو خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند.

برگ‌های کلم بروکلی

کلم بروکلی ماده خوراکی بسیار خوبی است که برگ‌های آن هم حاوی مواد مغذی زیادی می‌باشد. تنها ۳۰ گرم از برگ بروکلی ۹۰ درصد از ویتامین A موردنیاز روزانه بدن را تامین می‌کند. همانطور که می‌دانید ویتامین A برای افزایش قدرت دید، بهبود سیستم ایمنی و قدرت باروری شما مهم است. این برگ‌ها همچنین منبع غنی ویتامین C، کلسیم، پروتئین و آهن هستند.

پوست پرتقال

پوست پرتقال به همراه لایه سفیدرنگ زیر آن مملو از انواع ویتامین‌ها و مواد مغذی است. پوست خام پرتقال حاوی ۱.۵ گرم پروتئین و منبع غنی پتاسیم، کلسیم، ریبوفلاوین، ویتامین C و A می‌باشد. پوست پرتقال همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئید بوده که می‌تواند به کاهش سطح کلسترول کمک کند. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن همچون هیستامین عمل کرده و برای افراد مبتلا به آلرژی و در کل سلامت ریه مفید است.

پوست هندوانه

پوست هندوانه دارای مقدار بالای سیترولین می‌باشد، اسید آمینه‌ای که باعث بهبود جریان خون و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. همچنین سیترولین موجب کاهش خستگی ماهیچه‌ها شده و افراد می‌توانند مدت طولانی‌تری ورزش کنند و در عوض کنترل بهتری بر وزن‌شان داشته باشند.

پوست پیاز

پوست پیاز منبع غنی ماده‌ای موسوم به کورسیت است که به کاهش فشار خون و جلوگیری از لخته شدن خون کمک می‌کند. اما بهترین راه مصرف پوست پیاز استفاده از آن در عصاره‌ها، سوپ‌ها و کباب‌ها می‌باشد که قبل از سرو غذا از آن جدا شود. همچنین می‌توان آن را در چای هم خیساند.

پوست پیاز

پوست انبه

پوست انبه حاوی مقدار قابل توجهی آنتی‌اکسیدان و همچنین ترکیبات سالم نظیر «منجافرین» است که دارای خواص ضدالتهابی و ضد توموری است.

پوست موز

درحالی‌که پوست موز طعم خوبی ندارد اما مملو از مواد مغذی است. پوست موز منبع غنی از پتاسیم بوده و در مقایسه با بخش میوه دارای فیبر محلول بیشتری است. فیبر محلول موجب کاهش کلسترول شده و در نتیجه به پیشگیری از بیماری قلبی-عروقی، سکته و سرطان کمک می‌کند. پوست موز همچنین حاوی ماه تریپتوفان بوده که باعث افزایش سطح سروتونین بدن و بهبود خلق و خو می‌شود.