



8 پوست میوه و سبزیجات که نباید از دستشان داد

خیلی از ما زمانی که می‌خواهیم از میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنیم، از روی ناآگاهی یا طبق عادت پوست یا برگ آنها را جزو ضایعات حساب کرده و دور می‌ریزیم. بی‌خبر از این‌که نمی‌دانیم همین پوست و برگ می‌تواند مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی داشته باشد....

خیلی از ما زمانی که می‌خواهیم از میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنیم، از روی ناآگاهی یا طبق عادت پوست یا برگ آنها را جزو ضایعات حساب کرده و دور می‌ریزیم. بی‌خبر از این‌که نمی‌دانیم همین پوست و برگ می‌تواند مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی داشته باشد که در بعضی موارد آب، منار، حتی، پشت از مقدار، است که در بخش‌ها، مورد استفاده هجد داد. با استفاده از این قسمت‌ها نه تنها می‌توانیم مواد مفید بیشتری به بدنمان برسانیم، بلکه در هزینه‌ها هم صرفه‌جویی خواهیم کرد.

برگ بروکلی

یکی از قسمت‌هایی که تقریباً همیشه از دستش می‌دهیم برگ بروکلی است. همه می‌دانیم که گل بروکلی سرشار از آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های E، A، C، کلسیم و منیزیم است، اما قسمتی که مدنظر ماست، برگ‌های این گیاه بوده که در هر 30 گرمش 90 درصد دوز روزانه مورد نیاز ویتامین A قرار دارد. از نظر ویتامین C هم هر 30 گرم بروکلی 43 درصد از دوز روزانه مورد نیاز این ویتامین را شامل می‌شود.

برگ‌ها و پوست هویج

همه ما عادت کرده‌ایم پوست هویج را هنگام استفاده بتراشیم، اما اگر بدانید که همین قسمت بیرونی چقدر خواص دارد دیگر تنها به شستن آن بسنده می‌کنید. در رابطه با برگ‌های هویج هم باید گفت که این قسمت سرشار از کلروفیل است. کلروفیل منبعی غنی از منیزیم است و فشار خون را تنظیم می‌کند و به قوی شدن استخوان‌ها و عضلات کمک می‌کند. خواص برگ‌های هویج به همین جا ختم نمی‌شود، این قسمت سرشار از پتاسیم و ویتامین K هم است.

برگ چغندر

دفعه بعد که چغندر می‌خرید برگ‌های آن را بیرون نریزید. بشوید و در انواع سالاد و سوپ استفاده کنید. هم طعم شیرین و خوبی به خوراک می‌دهد و هم سرشار از فولات، بتاکاروتن و آنتی‌اکسیدان است و مصرف آن روی پوست، مجاری ادراری و کیسه صفرا تاثیرات مثبت دارد.

پوست کیوی

پوست زبر و خشن کیوی سرشار از فیبر است. حتی اگر خوردن و جویدن آن برایتان مشکل است، به فکر سلامتی‌تان باشید و تلاش کنید کیوی را با پوست بخورید. کیوی سرشار از ویتامین E و C است، اما جالب است بدانید بخش عمده ویتامین E موجود در این میوه در پوستش ذخیره شده است. کیوی را خوب بشویید و سپس با پوست بخورید.

پوست هندوانه

پوست هندوانه، همانی که نه مزه‌ای دارد و نه بوی خاصی، اما سرشار از منیزیم و سیترولین است. سیترولین در بدن به آرژینین تبدیل می‌شود و آرژینین هم برای دستگاه گردش خون و دستگاه ایمنی بسیار مفید است.

دانه‌های کدو تنبل

دانه‌های کدو یا همان تخم کدو را که همه می‌شناسیم، اما شاید از خواص جالب و مفیدش چیزی ندانید. این تخمه جادویی سرشار از منیزیم بوده و برای پوکی استخوان، پروستات، انگل‌زدایی، کاهش کلسترول و پیشگیری از سرطان مفید است.

هسته آناناس

هسته آناناس قسمت وسط و سفت میوه است که بیرون می‌اندازیم، اما باید بدانید که این هسته سرشار از بروملین بوده و خاصیت ضد التهابی دارد.

پوست مرکبات

پوست تلخ مرکبات منبع غنی از انواع ویتامین‌هاست. خوردن پوست مرکبات برای همه ممکن نیست، پس بهتر است برای ترشی یا مربا کردن از آنها استفاده کنید. در ضمن می‌توانید از این پوست‌ها درون غذا و سوپ هم استفاده کنید.

سارا صریحی - سیب