

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.