

تفاوت رنگ‌های مختلف فلفل دلمه در چیست؟



فلفل دلمه‌ای های سبز پیش از این که به طور کامل رسیده باشند، چیده شده اند. اگر منتظر بمانید، آنها به رنگ زرد، سپس نارنجی و در نهایت قرمز در می آیند.



فلفل دلمه‌ای یکی از مواد غذایی پر مصرف در جهان است که در رنگ های مختلف موجود بوده و افزون بر زیبایی ظاهری، فواید سلامت قابل توجهی را نیز ارائه می کند.

فلفل دلمه‌ای در رنگ های سبز، زرد، نارنجی، و قرمز به فروش می رسد، اما آیا این محصولات با یکدیگر تفاوتی دارند؟

پاسخ مثبت است. به گفته لیندزی لیوینگستون، متخصص تغذیه، تفاوت فلفل دلمه‌ای ها در حقیقت به میزان رسیدن آنها بستگی دارد.

فلفل دلمه‌ای های سبز پیش از این که به طور کامل رسیده باشند، چیده شده اند. اگر منتظر بمانید، آنها به رنگ زرد، سپس نارنجی و در نهایت قرمز در می آیند.

این عامل کلیدی است زیرا هنگامی که فلفل دلمه‌ای ها زود چیده می شوند، شیرینی کمتری دارند (شیرین بودن با میزان رسیدن در ارتباط

است) و از مواد مغذی کمتری نیز برخوردار هستند، که در این مورد شامل ویتامین های C، A، و B6 می شوند.

فلفل دلمه‌ای سبز بیشترین میزان تلخی را در میان فلفل دلمه‌ای ها دارد و از کمترین مواد مغذی برخوردار است. فلفل دلمه‌ای نارنجی و زرد در میانه قرار می گیرند و فلفل دلمه‌ای قرمز بیشترین میزان شیرینی را داشته و از محتوای بالای ویتامین ها سود می برد.

تفاوت میان فلفل دلمه‌ای ها را هنگام آشپزی نیز باید مد نظر قرار داد و بر اساس دستورالعمل ارائه شده فلفل دلمه‌ای مناسب را انتخاب کرد.