

جای ۷ قسمت از میوه‌ها و سبزی‌ها میان زباله‌ها نیست



میوه‌ها و سبزیجات در طول رشد در مقابل عناصر مختلفی قرار می‌گیرند و این باعث می‌شوند که مواد غذایی سودمند و منحصر بفردی در آنها جمع شود.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی، به نقل از ایرنا؛ اگر شما هم به هنگام برش، خرد کرد و پوست کردن میوه‌ها و ... زباله زیادی جمع می‌کنید، باید بدانید بعضی از متراکم‌ترین و متنوع‌ترین مواد غذایی در همین بخش از میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند.

پوست مرکبات: شاید هنوز ندانید که پوست مرکبات سرشار از مواد مغذی مخفی هستند. ویتامین سی موجود در پوست لیمو ۵ برابر بیشتر از پوست آن است ضمن این که پوست این میوه سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی ضروری مانند ریبوفلاوین، تیمینف نیاسین، فولات، ویتامین ب ۵، ب ۶، ویتامین آ، کلسیم، آهن، پتاسیم، روی و منیزیم است. شما می‌توانید رنده شده پوست مرکبات را همراه با ماست، پنیر، و یا غلات، قهوه و جای میل کنید.



پوست موز: پوست موز سرشار از تریپتوفان است و به تنظیم خلق و خو و بهتر شدن علائم افسردگی کمک می کند. شما می توانید به خمیر کیک، کوکی ها و حتی سوپ ها پوست موز را اضافه کنید. حتی می توانید از پوست موز سرکه موز تهیه کنید و از آن به عنوان چاشنی سالاد و سبزیجات استفاده نمایید.

پوست هندوانه: پوست این میوه حاوی سیترولینین؛ اسید آمینه ای است که در بدن به آرژنین تبدیل می شود و به بهبود گردش خون، افزایش جریان خون، بهبود سلامت قلب، افزایش ایمنی بدن و کاهش خستگی عضلانی کمک می کند.

ساقه های بروکلی: ساقه های این سبزی تیره رنگ حاوی سولفوران است؛ یک آنتی اکسیدان فیتوشیمیایی که دارای خواص ضد التهابی بوده و از سلول ها در برابر آسیب های دی ان آ محافظت می کند، سلول های سرطانی را غیر فعال نموده و به جلوگیری از تشکیل تومور می پردازد.

هسته آناناس: انواع ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن، در این قسمت از آناناس پنهان شده اند. هسته آناناس حاوی بروملین است؛ آنزیم هضم کننده پروتئین که دارای خواص ضد التهابی بوده و می تواند التهاب بینی و سینوس ها را کاهش دهد. همچنین این ماده، کاهش دهنده دردهای ناشی از آرتروز و دردهای عضلانی است. بروملین دارای خواص ضد انعقادی نیز بوده و به جلوگیری از لخته شدن خون کمک می کند.

برگ های هویج: بیشتر از خود هویج، برگ هایش پر از کلروفیل هستند. این ماده به گیاه رنگدانه سبز می دهد. کلروفیل منبعی غنی از منیزیم است و فشار خون را تنظیم می کند و به قوی شدن استخوان ها و عضلات کمک می کند. پتاسیم زیادی در آن وجود دارد که فشار خون را کم می کند و سوخت و ساز بدن را بهبود می دهد. همچنین از پوکی استخوان پیشگیری می کند. حتی یک تحقیق ثابت کرده است که افرادی که در خطر بیماری قلبی هستند افرادی هستند که پتاسیم بسیار کمی دریافت می کنند. برگ هویج منبعی غنی از ویتامین کا هم هست که در خود هویج وجود ندارد و برای سلامت استخوان بسیار مهم است.

پوست پیاز: پوست های قهوه ای و کاغذ مانند پیاز و لایه های بیرونی سفت آن، منبعی سرشار از ترکیبات فنولی فیبر نامحلول از جمله کوئرسیتین و فلاونوئیدهای دیگر هستند. فیبر موجود در پوست پیاز، ریسک بیماری های قلبی عروقی، مشکلات گوارشی روده ای، سرطان روده بزرگ، دیابت نوع دوم و اضافه وزن را کاهش می دهد. ترکیبات فنولی به پیشگیری از بیماری های شریانی کمک می کنند و دارای خواص ضدسرطانی هستند.



برگ کرفس: این برگ ها پنج برابر بیشتر از ساقه ها منیزیم و کلسیم دارند. منیزیم برای بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن از جمله متابولیسم انرژی و سنتز پروتئین لازم است. کلسیم که به بهبود سلامتی استخوان معروف است به انقباض و انبساط عضلات و رگ های خونی هم کمک می کند و هورمون های لازم برای کارکردهای بیولوژیکی اولیه را ترشح می کند و سرعت انتقال پیام به مغز را تسریع می کند. از

همه اینها گذشته، برگ های کرفس سرشار از آنتی اکسیدان و ترکیبات ضدالتهابی از جمله ویتامین ث و فنول ها هستند.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: ایرنا