

خواص پوست میوه ها

این هم یکی از حرف هاست که ریشه علمی دارد! شیک نباشید و میوه ها را با پوست بخورید، به نفع شماست. عادت دارید که پوست میوه ها را بکنید و بعد آن را نوش جان کنید؟ اگر این کار را می کنید، سخت در اشتباه اید، چون به همین راحتی یک عالم از خواص پوست میوه ها را دور می ریزید. طبق یک تحقیق انجام شده توسط دانشگاه فلوریدا، بعضی از انواع آنتی اکسیدان های محافظ سلامتی در پوست میوه ها ذخیره شده. بنابراین دور ریختن پوست آن ها عاقلانه به نظر نمی رسد. مثلاً کیوی پوست کرکی دارد و خوردن آن چندان خوشایند نیست. اما به هر حال باید راهی برای به دست آوردن مواد مغذی آن، باشد. به هر حال، بهتر است از پوست میوه ها استفاده کنیم.

سیب

مواد فیتوشیمیایی ضد سرطانی موجود در پوست سیب درختی، ۸۷ درصد بیشتر از مغز خود میوه آن است! بنابراین بهتر است از این به بعد، سیب را با پوست اش میل کنید.

خیار

پوست این میوه کم کالری از ماده سیلیکا تشکیل شده است که خود این ماده باعث تازگی و طراوت پوست و مانع ایجاد چروک می شود؛ یعنی خاصیت کلاژنی دارد. هیچ پیشنهادی برای مقدار مصرف روزانه سیلیکا وجود ندارد ولی متخصصین اظهار داشته اند که حداقل ۵ میلی گرم سیلیکا در روز مقداری است که بعد از خوردن یک خیار با پوست کسب می کنید.

بادمجان

پوست بادمجان در حدود ۳۰۰ میلی گرم ناسونین دارد؛ آنتی اکسیدانی که مانع از آسیب سلول های مغزی می شود. همچنین حاوی ۲۰۰ میلی گرم پتاسیم (ضد گرفتگی عضله) و ۱۳ میلی گرم منیزیم موثر در ساختمان بافت پیوندی و ۳ گرم فیبر موثر در لاغری شکم است.

کیوی

مواد شیمیایی موجود در این پوست کرک دار، عاملی برای مبارزه با باکتری های استافیلوکوک و باکتری ایکولای است.

پرتقال

پوست پرتقال حاوی ماده لیمونین و دشمن کشنده اشعه فرابنفش است. دانشمندان معتقدند که خوردن یک قاشق چای خوری پوست پرتقال در هفته، احتمال ابتلا به سرطان پوست را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد.