


<https://hamshahrionline.ir/x6GxH>

۲۴ شهریور ۱۳۹۹ - ۰۷:۰۶

کد خبر 548686

زندگی / تندرستی



این میوه را حتما با پوست بخورید

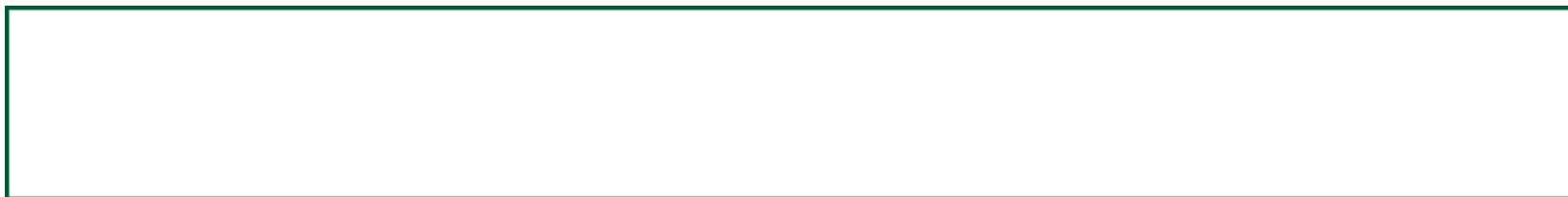
بسیاری از افراد عادت دارند پوست میوه‌هایی مثل هلو را کنده و سپس این نوع میوه را بخورند، با این وجود به نظر می‌رسد کندن پوست میوه‌هایی مانند هلو یک اشتباه بزرگ محسوب می‌شود.

به گزارش همشهری آنلاین به نقل از انتخاب، بسیاری از افراد عادت دارند پوست میوه‌هایی مثل هلو را کنده و سپس آن را بخورند. پوست میوه‌ها و سبزیجات به طور کلی از نظر **آنتی‌اکسیدان**، فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی غنی‌تر از گوشت است.

میوه‌ها و سبزیجات بدون پوست ممکن است ۳۳ درصد فیبر بیشتری نسبت به میوه‌های بدون پوست داشته باشند. سطح آنتی اکسیدان در پوست میوه‌ها می‌تواند تا ۳۲۸ برابر بیشتر از گوشت باشد. میزان مواد مغذی در پوست هر نوع میوه یا سبزی متفاوت است. اگر هدف شما افزایش مواد مغذی تقویت‌کننده سلامتی در رژیم غذایی شماست، متخصصان می‌گویند بهتر است میوه‌ها و سبزیجات را بدون پوست بخورید.

پوست هلو، گلابی و آلو هرکدام فیبر، مواد مغذی و آنتی اکسیدان‌های زیادی دارند. حتی یک مطالعه نشان داد که حذف کردن پوست هلو ۱۳ تا ۴۸ درصد آنتی اکسیدان کمتری دارد. خواه از پوست و میوه‌ها و سبزیجات خود لذت ببرید یا نه، همیشه آن‌ها را قبل از خوردن کاملا تمیز کنید.

سیب نیز یکی از میوه‌هایی است که توصیه می‌شود پوست آن جدا نشود. پوست سیب دارای فیبر نامحلول، ویتامین C، ویتامین A؛ و فلاونوئید کوئرستین است. اگرچه پوست سیب حاوی مواد مغذی و فیبر زیادی است، اما آفت کش‌های زیادی نیز دارد؛ بنابراین مطمئن شوید که آن را خوب شسته اید یا به فکر خرید سیب‌های ارگانیک باشید.



وب گردی

نوشابه مضراتی دارد که فکرش را نمی‌کنید!!

نوشابه و این همه آسیب به بدن؟

با کمترین هزینه توی خونه دندوناتو سفید کن! ثبت نام کن

پول خریدن لپ تاپ نداری؟ لپ تاپ خودت رو درست کن!

بدون واسطه ماشین شاسی بلند خودتون را بفروشید!



آموزش رابطه عاطفی، عشق و ازدواج دکتر
آزمندیان (40% تخفیف)

مشاهده

بدون واسطه ماشین شاسی
بلند خودتون را بفروشید!

ادامه مطلب