

قشور الفواكه.. كنوز صحية



إعداد-رندا جرجس

ينتصدر التفاح قائمة الفواكه التي يجب تناولها بقشرتها الخارجية، نظراً لاحتوائها على فوائد صحية كثيرة ومتعددة ومنخفضة السعرات الحرارية وغنية بالألياف، ولذلك فهي مثالية للأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية لإنقاص الوزن، كما تحتوي القشرة على مستويات عالية من مركبات «الفلافونويد» التي تُسهم في زيادة معدل الوقاية من مرض السرطان، والتقليل من خطر الإصابة بداء السكري، وتعزيز صحة القلب.

يشير خبراء التغذية إلى أن قشر البرتقال يحتوي على العديد من العناصر المفيدة لصحة الجسم والتي تعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويمكن الاستفادة منه عن طريق إضافة القشر إلى مختلف أنواع السلطة والسّمك المطهي.

وجدت الدراسات أن قشرة الكيوي تحتوي كمية كبيرة من مضادات الأكسدة، وأكثر مما يحتويه لب هذه الفاكهة بثلاثة أضعاف، كما يفيد في الوقاية من أنواع متعددة من البكتيريا مثل المكورات العنقودية والقولونية المسؤولة عن التسمم.

.الغذائي

تحتوي فاكهة الموز على العديد من المكونات الغذائية المفيدة، كالپوتاسيوم ومضادات الأكسدة التي تعمل على نضارة البشرة ونعومتها، ويمكن استخدام القشر في الكثير من الاستخدامات، حيث يمكن فركها على الجلد عند التعرض للسمعة بعوضة لتهدئة الحكمة

يسهم قشر الرمان في تخفيف مشاكل البطن مثل الإسهال، وذلك عن طريق وضعه في ماء مغلي مع القرفة ثم يتم تناوله بعدما يبرد لمدة ثلاث مرات يومياً حتى يتم الشفاء

يُصنف اللّيمون من الفواكه الحمضية التي تُعرف منذ القدم بفعاليتها في علاج العديد من المشكلات الصحية بالطرق التقليدية، حيث إنها تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات، وحمض الفوليك، والپوتاسيوم، ومُضادات الأكسدة الضرورية القضاء على الجذور الحرّة التي تُسبب تلفاً في خلايا الجسم

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024