

เปลือกผักผลไม้....มีประโยชน์

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

ใครที่ชินกับการกินผักผลไม้ที่ต้องปอกเปลือกให้เกลี้ยงบาง อย่าง แดงกวา มันฝรั่ง มะนาว มะกรูด เป็นต้น ทราบหรือไม่ว่า เปลือกที่ปอกทิ้งไปนั้นก็มีประโยชน์เหมือนกัน วันนี้เกร็ดความรู้มีเรื่องนี้มาฝากกัน...

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์ ทำวิจัยไว้ว่า

 **เปลือกแอปเปิ้ล** เชื่อว่ามีผลในการต่อต้านมะเร็ง
ตามที่นักวิจัยพบว่าเปลือกของแอปเปิ้ลแดงผลหนึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระ เทียบเท่าวิตามินซี 820 มิลลิกรัม ซึ่งเป็นปริมาณที่ได้จากน้ำส้มคั้นถึง 2 คอวอตซ์ เลยทีเดียว ขอมูลจาก เดลินิวส์



 **เปลือกมันฝรั่ง** อุดมไปด้วยใยอาหาร (fiber) ธาตุเหล็ก โปแตสเซียม และวิตามินบี มากกว่าที่ได้จากเนื้อมันเสียอีก เมื่อเทียบปริมาณเท่า ๆ กันแล้ว



 **ผิวส้ม มะนาว หรือมะกรูด** มีสาร ดี-ไลโมนีน (น้ำมันหอมระเหยชนิดหนึ่ง) เทอปีน เฮสเพอริดิน (ยาป้องกันโรคหลอดเลือดโดยลดความเปราะบางของเส้นเลือด) คูมาริน (สารต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย) และแคโรทีนอยด์ (สารสีเหลืองช่วยต้านอนุมูลอิสระ) ซึ่งดีต่อสุขภาพ

รู้อย่างนี้แล้ว ก็ลองหันมาทานผักผลไม้พร้อมทั้งเปลือกดู
แต่ก่อนทานก็อย่าลืมล้างให้สะอาดก่อนแล้วกัน