

Μην πετάτε τη φλούδα από τα φρούτα. Φάτε την!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καθαρίζοντας τη φλούδα από τα φρούτα και λαχανικά, πετάτε στα σκουπίδια μια από τις σημαντικότερες πηγές βιταμινών και θρεπτικών στοιχείων.

Μήπως λοιπόν να το ξανασκεφτείτε;

Δεν είναι κάτι που σκεφτόμαστε συχνά, αλλά τα φρούτα και τα λαχανικά, έρχονται αντιμέτωπα καθημερινά με τα στοιχεία της φύσης που δυσχεραίνουν την επιβίωσή τους στον... μάταιο τούτο κόσμο. Και σε αυτή την περίπτωση, όπως και στην περίπτωση του ανθρώπινου δέρματος, τα φρούτα αναπτύσσουν την άμυνά τους στο εξωτερικό τους περίβλημα ή αλλιώς τη φλούδα τους. Συνεπώς σε εκείνο το σημείο να περιμένετε να βρείτε και τα περισσότερα θρεπτικά και δυναμωτικά συστατικά που έχει συνήθως να προσφέρει ένας καρπός.

Παρά αυτό το αδιαμφισβήτητο γεγονός, που ενδεχομένως να μη γνωρίζατε μέχρι σήμερα, συνεχίζουμε να καθαρίζουμε τη φλούδα από τα φρούτα και λαχανικά πετώντας στα σκουπίδια μια από τις σημαντικότερες πηγές βιταμινών και θρεπτικών στοιχείων.

Την επόμενη φορά, λοιπόν, φροντίστε να φάτε το μήλο με τη φλούδα του, αρκεί να το έχετε πλύνει καλά (ή να προτιμάτε τα βιολογικά), γιατί εκτός από τα στοιχεία της φύσης τα φρούτα είναι αναγκασμένα να αντιμετωπίζουν και τα χημικά στοιχεία από τα φυτοφάρμακα των ανθρώπων.

Ακολουθούν οι πέντε τροφές των οποίων η φλούδα -ίσως και να- είναι θρεπτικότερη από τη σάρκα!

Αμύγδαλα

Την επόμενη φορά που θα αγοράσετε αμύγδαλα, μην επιλέξετε τα καθαρισμένα, που είναι και ακριβότερα, αλλά προτιμήστε εκείνα που έχουν ακόμη τη φλούδα τους. Η φλούδα από τα αμύγδαλα, όχι μόνο βοηθά αποτελεσματικά στη διαδικασία της πέψης αλλά περιέχει σημαντικά φλαβονοειδή, τα οποία σε συνδυασμό με τη βιταμίνη E της σάρκας του αμυγδαλού, μειώνουν την κακή χοληστερίνη, κάτι που δεν καταφέρνει από μόνη της η ψίχα του ξηρού καρπού.

Εσπεριδοειδή

Η φλούδα των εσπεριδοειδών χρησιμοποιείται συχνά στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική για το άρωμά της, αλλά δεν είναι ο μοναδικός λόγος για να εντάξετε τη φλούδα του πορτοκαλιού και του λεμονιού στη διατροφή σας. Ακόμα και οι φέτες πορτοκαλιού βουτηγμένες σε σοκολάτα που θα βρείτε σε όλα τα ζαχαροπλαστεία, όχι μόνο γλυκαίνουν τον ουρανίσκο σας αλλά κάνουν καλό και στον οργανισμό σας. Το γεγονός είναι ότι η φλούδα των εσπεριδοειδών περιέχει 4 φορές μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες απ' ό,τι η σάρκα του ίδιου του φρούτου.

Επιπλέον, επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει πως η φλούδα του πορτοκαλιού παρουσιάζει αντικαρκινική δράση ενώ και άλλα στοιχεία που εντοπίζονται σε αυτήν είναι περισσότερο αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση της χοληστερίνης απ' ό,τι ακόμα και τα αντίστοιχα φάρμακα!

Μήλα

Ο... μύθος λέει πως όσο πιο βαθιά ψάξεις στο μήλο, τόσο λιγότερα θρεπτικά στοιχεία θα βρεις. Και ο μύθος λέει την αλήθεια. Φροντίστε λοιπόν να εντάξετε για τα καλά τη φλούδα του μήλου στη ζωή σας γιατί οι μελέτες έχουν δείξει πως, όχι μόνο ρίχνει την κακή χοληστερίνη και μειώνει τα λίπη του αίματος, αλλά επίσης προστατεύει από πιθανές καρδιοπάθειες, παχυσαρκία και διαβήτη. Επιπλέον, θρέφει τους μυς, αποτρέποντας τη μυϊκή ατροφία στις μεγαλύτερες ηλικίες. Ένα «ολόκληρο και όχι ξεφλουδισμένο» μήλο την ημέρα λοιπόν, κάνει το γιατρό πέρα!

Κρεμμύδια

Μπορεί να μην το περιμένατε, αλλά ο φλοιός του κρεμμυδιού περιέχει ισχυρά φλαβονοειδή, αντιφλεγμονώδεις ουσίες και αντιοξειδωτικά, περισσότερα ακόμα και από την ίδια τη σάρκα του. Συναντάται σε αυτόν ακόμα μια ουσία που βοηθά

σημαντικά στην υπέρταση και αποτρέπει την εμφάνιση αρτηριακής πλάκας. Βράστε λοιπόν τα κρεμμύδια μαζί με το εξωτερικό τους περίβλημα και αφού θα έχετε αποκομίσει όλα τα θρεπτικά στοιχεία που μπορούν να σας προσφέρουν, αφαιρέστε το φλοιό τους και φάτε το υπόλοιπο μέρος.

Καρπούζι

Το άσπρο κομμάτι από το καρπούζι που όλοι φροντίζουμε να αποφεύγουμε, καλό θα ήταν να το τρώμε. Περιέχει σε υψηλά επίπεδα κιτρουλίνη, ένα αμινοξύ που βοηθά σημαντικά στην διαστολή των αιμοφόρων αγγείων και τη συνολική βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος. Εάν διστάζετε να εντάξετε στη φρουτοσαλάτα το λευκό και μάλλον άχαρο μέρος του καρπουζιού, τότε δοκιμάστε να το πιείτε σε χυμό μαζί με μοσχολέμονο και χυμό καρπούζι. Ή ακόμα αν προτιμάτε, μπορείτε να προσθέσετε ζάχαρη μαζί με ρούμι, τζίν ή βότκα.

Πηγή: clickatlife.gr