

# میوه هایی که نمی دانستید پوستشان هم خوردنی است

سبزی و سبزیجات و بسیاری غذاهای دیگر می توان از آن ها استفاده کرد.  
**ساقه کلم بروکلی**  
گرچه بسیاری ترجیح می دهند فقط سرهای درخت مانند کلم بروکلی را مصرف کنند که به رنگ سبز تیره هستند اما ساقه های این سبزی هم همانقدر مغذی و خوش طعم است. مزه ی ساقه ی کلم بروکلی از سر آن کمی ملایم تر و شیرین تر است اما اگر به درستی مصرف می شود می تواند به همان اندازه خوش طعم و دارای آنتی اکسیدان و فیبر باشد.  
**وسط آناناس**  
گرچه قسمتی که در وسط آناناس وجود دارد اندکی سفت تر از بقیه ی بخش های داخل این میوه است و شیرینی کمتری دارد، اما همانقدر مغذی و مملوء از ویتامین C است. پس بار دیگر که خواستید آناناس را برش بزنید دیگر لازم به جدا کردن قسمت وسط آن نیست.

پوست هندوانه هم فواید زیادی دارد که بیشتر به دلیل غلظت بالای اسید آمینه ی سیترولین در آن است.  
**پوست هندوانه**  
گرچه قسمت گوشتی آبدار هندوانه محبوب ترین بخش این میوه برای خوردن است اما در حقیقت کل این میوه، از جمله پوست آن قابل خوردن است.  
**پوست کیوی**  
پوست کیوی یکی از منابع غنی فیبر محلول در آب به شمار می رود.



پوستش خوب شسته نشود خطر ورود مواد آفت کش به داخل بدن وجود دارد. خوردن پوست آنه هم به خاطر بافت متراش در مجموع به خوشبندی داخل این میوه نیست.  
**پوست موز**  
گرچه بسیاری از مردم به خوردن پوست موز هرگز حتی فکر هم نمی کنند، اما پوست موز پتاسیم، فیبر غذایی، چربی چند غیر اشباع و اسیدهای آمینه ی ضروری زیادی دارد. تحقیقی هم نشان داده پوست موز و به خصوص پوست موزهای کال، سرشاز از آنتی اکسیدان است. می تواند با استفاده از دستگاه مخلوط کن یا پوست موز اسموتی درست کنید. اما اول باید آن را خوب بشویید.  
**پوست پرتقال**  
گرچه حتما از دیدن کسی که پرتقال را مثل سیب گاز بزند شوک خواهید شد اما پوست پرتقال نه تنها خوردنی است،

سالمندان به دلیل این که طعم های شیرین را معمولاً بیشتر حس می کنند احتمال این که تعامل بیشتری نسبت به شیرینی جات داشته باشند بیشتر است، اما باید بدانند مصرف هر چه بیشتر این مواد موجب تضعیف فاکتورهای التهابی در بدن را زیاد کرده و موجب بیماری های خطرناکی شود. جوردانی گفت: متأسفانه شیرین کننده ها از مهم ترین تضعیف کننده های سیستم ایمنی بدن هستند که می توانند برای سلامتی سالمندان خطر ساز باشند.

بعدی میوه ها هستند که برای این افراد بسیار نقش به سزایی دارند. توصیه CDC این است که افراد به خصوص سالمندان میوه ها و سبزیجات را حتماً با اسباج شست و شسو دهند تا آلودگی آن ها کاملاً گرفته شود زیرا همین امر می تواند موجب بیماری سالمندان شود. حتماً در موارد گوشتی هم مانند مرغ ماهی، مرغ بلدرچین و ماهی دقت زیادی باید شود، حتی از زرده عسلی تم مرغ برای سالمندان نباید استفاده شود. مصرف گوشت قرمز برای سالمندان باید به اندازه کافی باشد و به خوبی کاملاً پخته شود.

بدن سالمندان مرتب بررسی شود. مصرف لبنیات به طور روزانه فراموش نشود، به خصوص شیر و ماست از نوع کم چرب آن ها حتماً باید در برنامه غذایی وجود داشته باشد. زیرا این دو ماده غذایی موجب جذب کلسیم و ویتامین D در بدن سالمندان خواهد شد. اکثر سالمندان به دلایل مختلف ممکن است سبزیجات کمتری دریافت کنند. سبزیجات به دلیل تامین ریز مغذی در بدن بسیار نقش مهمی دارند به همین دلیل باید در برنامه غذایی سالمندان حتماً وجود داشته باشند. او گفت: مرحله مهم

دها دیده شد، فوراً تا اینه شود و بعد از ۳ ماه مجدداً آزمایش دهند تا دوباره بررسی های لازم صورت بگیرد. او در ادامه افزود: ویتامین D به دلیل این که نقش تقویت کننده سیستم بدنی را دارد باید در سالمندان کهنه کافی دریافت کنند. زیرا سالمندان جزو گروه های پرخطر هستند که هر کدام از ریز فاکتور ها برای افراد عادی شاید زیاد اثر بخش نباشد، ولی بر بدن آن ها می تواند بسیار تاثیر گذار و موثر باشد. جوردانی بیان کرد: به دلیل وجود شرایط فعلی و کرونا باید سیستم ایمنی

وزن به شدت می تواند آسیب های جدی در هر سنسنیتی از جمله کورتک تا سالمندان وارد کند. اگر درجه BMA بالا ۳۰ باشد، واقع افراد دچار چاقی درجه یک هستند، که به علاوه کورتا در این های بیشتر خواهد بود. وجود بافت چربی در بدن می تواند موجب بیماری های التهابی در بدن را زیاد کرده و موجب بیماری های خطرناکی شود. جوردانی گفت: متأسفانه شیرین کننده ها از مهم ترین تضعیف کننده های سیستم ایمنی بدن هستند که می توانند برای سلامتی سالمندان خطر ساز باشند.

بهداشتی تغذیه و سلامت - یک متخصص تغذیه گفت: رژیم غذایی مناسب راهبردی موثر در کنترل استرس محسوب می شود.  
مرجان عجمی متخصص تغذیه و صنایع غذایی در گفتگو با خبرنگار مهر، رژیم غذایی درست مبتنی بر سه اصل مهم تعادل، تنوع و البته میانه روی در دریافت گروه های غذایی مختلف است و علاوه بر رعایت این اصول کلی باید توجه داشت که نوشیدن آب کافی و فعالیت فیزیکی می تواند تاثیر بسزایی در کاهش بروز استرس داشته باشد.  
او ادامه داد: دریافت منابع غذایی

کسک، سلطان منابع پروتئینی بدن همه افراد به دریافت میزان مشخصی پروتئین و کلسیم در طول زندگی احتیاج دارد. یکسای از راه های طبیعی برای دریافت این مواد معدنی، مصرف شیر و لبنیات است.  
برخی از افراد به دلیل سرد بودن طبع و مزاج شیر تمایلی به مصرف آن ندارند، در صورتی که شرایط به افراد مصرف روزانه کسک های کسک یک فرآورده طبیعی است که از شیر گرفته می شود و حاوی مقدار بسیار زیادی کلسیم و دیگر مواد معدنی است.  
**تقویت سیستم ایمنی بدن**

گروه تغذیه و سلامت - کسک یکی از فرآورده های لبنی است که به اندازه شیر از کلسیم برخوردار بوده و غنی ترین منبع پروتئینی در میان مواد غذایی است.  
کسک یک فرآورده طبیعی است که از شیر گرفته می شود و حاوی مقدار بسیار زیادی کلسیم و دیگر مواد معدنی است.  
**تقویت سیستم ایمنی بدن**

## توصیه های تغذیه ای برای غلبه بر استرس و اضطراب

دریافت کافئین، توصیه می شود قهوه را با چای سبز جایگزین کنید، چای سبز علاوه بر کافئین کمتر حاوی اسید آمینه ای به نام تانین است که برای کاهش استرس و اضطراب مفید است؛ همچنین دریافت آب کافی و فعالیت فیزیکی روزانه به حفظ سلامتی و آرامش بیشتر کمک می کند.  
استرس و اضطراب کمک بیشتری کند. او تأکید کرد: ویتامین D یکی از ویتامین های مهم با عملکردهای بسیار در بدن است و کمبود آن می تواند با تغییرات خلق و خوی در ارتباط باشد همچنین این ویتامین نقش مهمی در حفاظت از مغز و عملکرد صحیح نالی های عصبی دارد و حتی به عنوان یک درمان کمکی برای آلزایمر می تواند مفید باشد.  
ایسین متخصص تغذیه تصریح کرد: مصرف جگر، ماهی، شسر، مرغ و تخم می تواند به دریافت ویتامین D کمک کند، اما راه اصلی تامین آن سنتز از طریق پوست و قرار گرفتن در مجاورت نور آفتاب است. او در پایان گفت: برای کاهش

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص تغذیه گفت: رژیم غذایی مناسب راهبردی موثر در کنترل استرس محسوب می شود.  
مرجان عجمی متخصص تغذیه و صنایع غذایی در گفتگو با خبرنگار مهر، رژیم غذایی درست مبتنی بر سه اصل مهم تعادل، تنوع و البته میانه روی در دریافت گروه های غذایی مختلف است و علاوه بر رعایت این اصول کلی باید توجه داشت که نوشیدن آب کافی و فعالیت فیزیکی می تواند تاثیر بسزایی در کاهش بروز استرس داشته باشد.  
او ادامه داد: دریافت منابع غذایی

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص طب سنتی درباره خواص انگور و بهترین زمان مصرف این میوه توضیحاتی داد.  
رضا ابیخانی متخصص طب سنتی در خصوص خواص انگور اظهار کرد: حدود ۸۰ درصد وزن انگور آب و کمتر از ۲۰ درصد وزن این میوه را ماده خشک (مواد قندی) تشکیل می دهند. آب انگور خون ساز است و مصرف این میوه به مبتلایان به کم خونی و زنان پیشنهاده می شود، البته اثر خون سازی شیر انگور نسبت به انگور بیشتر است.  
**مضاج (طبع) انگور**  
او بیان کرد: مضاج انگور گرم و تر بوده و پوست آن نفاخ است، بنابراین افرادی که با مصرف این میوه دچار کم خونی شوند، باید از انگور هایی که پوست نازکی دارند، استفاده کنند. خوردن انگور با هسته می تواند باعث یبوست شود. انگوری که پوست نازک دارد و بدون هسته است، ملین خوبی

گروه تغذیه و سلامت - یک متخصص طب سنتی درباره خواص انگور و بهترین زمان مصرف این میوه توضیحاتی داد.  
رضا ابیخانی متخصص طب سنتی در خصوص خواص انگور اظهار کرد: حدود ۸۰ درصد وزن انگور آب و کمتر از ۲۰ درصد وزن این میوه را ماده خشک (مواد قندی) تشکیل می دهند. آب انگور خون ساز است و مصرف این میوه به مبتلایان به کم خونی و زنان پیشنهاده می شود، البته اثر خون سازی شیر انگور نسبت به انگور بیشتر است.  
**مضاج (طبع) انگور**  
او بیان کرد: مضاج انگور گرم و تر بوده و پوست آن نفاخ است، بنابراین افرادی که با مصرف این میوه دچار کم خونی شوند، باید از انگور هایی که پوست نازکی دارند، استفاده کنند. خوردن انگور با هسته می تواند باعث یبوست شود. انگوری که پوست نازک دارد و بدون هسته است، ملین خوبی

گروه تغذیه و سلامت - لیمو ترش سرشار از ویتامین C است و خواص شگفت انگیزی برای سلامت و بهبود کیفیت زندگی مسازد. در بین مرکبات، لیمو ترش و یا شیرین از خواص بسیار زیادی برخوردار است زمانی که از لیمو صحت می شود ابتدایی ترین موضوع و فوایدی که از آن به یاد می آوریم ویتامین C موجود در این میوه نه تنها برای تقویت سیستم

گروه تغذیه و سلامت - لیمو ترش سرشار از ویتامین C است و خواص شگفت انگیزی برای سلامت و بهبود کیفیت زندگی مسازد. در بین مرکبات، لیمو ترش و یا شیرین از خواص بسیار زیادی برخوردار است زمانی که از لیمو صحت می شود ابتدایی ترین موضوع و فوایدی که از آن به یاد می آوریم ویتامین C موجود در این میوه نه تنها برای تقویت سیستم

### تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

# کیش نوش

