

哪些果蔬皮能吃,你知道不?



口感诚可贵,营养价更高。大家在择菜的时候,通常会把果皮、菜根这些“不能吃”或者“不好吃”的部分丢掉。其实,这些边角料可能口感很好或具有丰富的营养,只是我们不了解……

茄子最好连皮吃

茄子的营养很丰富,它含有多种维生素以及钙、磷、铁等多种营养成分,紫色的茄子相对比绿色茄子营养成分更为丰富一些,而紫色的长茄子与紫色圆茄子的口感各有千秋,大家可以根据需要选择。

不过,有人觉得茄子皮不好吃,所以做茄子前都把皮削掉。其实,不光茄子肉有营养,茄子皮的营养价值也

很高,再良的茄子皮在做熟后也好吃。而且,茄子紫色表皮下面还富含膳食纤维和维生素P,它能帮助保持血管弹性,防止血管硬化和破裂,有助于预防高血压、冠心病、动脉硬化等心脑血管疾病,所以茄子最好连皮吃。

食用推荐:茄子的做法很多,凉拌麻酱茄泥、红烧茄子、炒茄丝、炸茄盒都是简单又美味的家常菜看。

火龙果皮不能扔

火龙果营养丰富,含有与众不同的营养素,是一种低热量、高营养的优质水果。它含有植物蛋白、维生素B、C、E及水溶性膳食纤维。而另一种特殊而珍贵的营养成分花青素则存在于色彩艳丽的红肉火龙果或普通火龙果皮中,且含量极高,花青素具有预防夜盲症、抗氧化、抗自由基、抗衰老的作用,还能帮助缓解老年痴呆症的发生。

很多人都没有想象过食用火龙果皮,通常在吃火龙果的时候都直接把皮扔掉。其实火龙果皮含有丰富的膳

食纤维、微量元素、花青素以及多种维生素。花青素的抗氧化性强于胡萝卜素10倍以上,且能在人体血液中保持较长时间活性。花青素还能帮助保持血压稳定,增加皮肤的光滑度,改善关节的柔韧性,促进视网膜细胞中的视紫质再生,同时具有抗辐射的作用等。

食用推荐:由于花青素不耐热,所以火龙果皮生食为宜。先将火龙果清洗干净,削去外层的透明薄皮,里面鲜红的果皮就可以切丝、切块与其他水果一起拌沙拉,也可以榨汁喝。

萝卜浑身都是宝

萝卜是非常有名的十字花科类蔬菜,含有丰富的戒苷、硫醇类化合物、维生素C和大量膳食纤维以及钾等矿物质,对于便秘、高血压、高血脂和糖尿病患者具有较高的保健食疗功效,尤其是抗癌作用不可小觑。大多数人把萝卜洗干净后直接将萝卜缨切掉,甚至把萝卜皮也削掉,而专家并不支持这种做法。中医讲,萝卜缨具有消食、理气、化痰、止咳、清肺利咽、散淤消肿

的作用,对食积气滞、咽喉肿痛、妇女乳房肿痛、乳汁不通等症有很好的疗效。而萝卜中大部分的钙都集中在皮上,其中的膳食纤维含量也较高,所以萝卜是适合带皮吃的。

食用推荐:萝卜皮可以单独做菜,凉拌菜或腌菜都是不错的选择。萝卜缨也同样适合凉拌及腌制,另外还可以当青菜一样爆炒,别有一番风味。(据新浪健康网)

哪些果皮不能吃

红薯皮

红薯长期生长在地下,表皮与土壤直接接触,许多有害物质就吸附在红薯皮中。而且红薯皮含碱多,食用过多会引起肠胃不适。此外,街边一些经营烤红薯的摊主为节约成本多选用焦炭作为燃料,产生的二氧化硫等有害物质很容易积在红薯皮中,所以烤红薯连皮吃有致癌风险。

土豆皮

土豆里含有配糖生物碱,这种有毒物质几乎全部集中在土豆皮里,尤其是已发绿和长芽的部分。有些人喜欢用带皮的土豆烧牛肉,煮熟的土豆皮仍然存留着配糖生物碱。如果大量食用,可引发呕吐、头晕、腹泻等症状。

荸荠皮

荸荠生于水田中,它的皮吸收了有害有毒的生物排泄物,同时还含有寄生虫。生吃荸荠皮,会引发腹泻、呕吐等不适症状。此外,需要提醒大家,荸荠皮中含淀粉较多,糖尿病患者应慎食。

柿子皮

成熟的柿子皮中含有大量的鞣酸,吃起来会感觉涩涩的。鞣酸在胃酸的作用下,会与食物中的蛋白质起化合作用生成沉淀物,即柿石。这种物质易引起上腹部不适、饱胀、食欲不振等症状。因此,不要吃未去皮的柿子,也不要空腹吃柿子。

(据新浪健康网)