

7 فواكه لا تهدر قشرتها .. تعرف على فوائدها



الأربعاء 19 أبريل 2017 04:04 م

الفواكه هي مخزن من العناصر الغذائية التي لها عدد لا يحصى من الفوائد الصحية . لكن هل تعرف أن قشور الفاكهة أيضا لديها الكثير من الفوائد الصحية، فحسب ما ذكر موقع "HEALTH SITE" إليك بعض 7 من الفوائد الصحية المدهشة من قشور الفاكهة:

قشر البرتقال:

تساعد بطريقة ممتازة في فقدان الوزن، وتفتيح لون البشرة كما أنها تخفف من مشاكل الجهاز التنفسي، وأيضا تحمى من الإصابة بالإمساك كما تقوي من مرض السرطان و أمراض القلب

قشر الموز:

فرك قشر الموز على أسنانك يجعلها بيضاء بشكل طبيعي، كما يمكنك وضع قشر الموز على الجلد المحترق حيث يساعد في تهدئة الألم قشر الرمان:

قشور الرمان يمكن أن تقاوم حب الشباب، والبثور والطفح الجلدي، وسقوط الشعر ومنع ظهور قشرة الرأس وعلاوة على ذلك، الوقاية من أمراض القلب والتهاب الحلق وتحسين صحة العظام، وصحة الأسنان والأمعاء

قشر البطيخ:

عادة ما يتم التخلص منه، إلا أنه له فوائد كبيرة، حيث يساعد في فقدان الوزن بالإضافة إلى أن فركه على البشرة يساعد على تطهير الجلد من الأوساخ والجلد الميت، وبالتالي يمنع جفافه

قشر الخيار:

تعتبر قشور الخيار عالية الألياف ومنخفضة في السعرات الحرارية، مما يجعلها تساعد في فقدان الوزن ومنع حدوث حالات الإمساك كما بها نوعين من فيتامين (أ) وفيتامين (ك)، اللذان يساعدان على تحسين صحة العظام، ومنع حدوث جلطات الدم

قشر التفاح:

قشر التفاح يحتوي على مادة كيميائية تساعد على تدمير الخلايا السرطانية وتعزز الجهاز المناعي كما أنه غني بحمض أورسوليك، هذا الحمض يساعد على تقليل السمعة

قشر الليمون:

قشور الليمون هي بمثابة مرطب طبيعي ومطهر للبشرة وتساعد أيضا على فقدان الوزن، ومنع مشاكل الفم مثل التهاب اللثة، وتحسين صحة العظام كما تقضي على السموم وتقوي من مرض السرطان وتخفف التوتر