

فوائد لن تخطر على بالك لقشور البطاطس



الجمعة 16 يونيو 2017 10:06 م

هل سبق لك وتناولت البطاطس دون تقشيرها؟ قد يبدو السؤال غريبًا، لكن إذا علمت أن فوائد قشور البطاطس مذهلة، سترغبين في تناولها دون تقشيرها

أثبتت الدراسات أن قشور البطاطس غنية بالفيتامينات والمعادن المختلفة، وأن لها عدة استخدامات تجميلية إلى جانب فوائدها الغذائية والصحية، فبعد قراءتك لهذا المقال لن ترمي قشر البطاطس أبدًا

فوائد صحية:

1. خسارة الوزن

تحتوي قشور البطاطس على كميات ضئيلة من الدهون والكوليسترول والصوديوم، وهي غنية بالألياف الطبيعية، التي تساعد على تعزيز عملية الهضم وزيادة الشعور بالشبع

2. تعزيز المناعة

تقوي قشور البطاطس المناعة في الجسم، إذ إنها غنية بفيتامين "ج"، ما يجعلها تعمل بمثابة مضاد أكسدة طبيعي، وتحتوي على كثير من الفيتامينات والمعادن، التي لها دور رئيسي في تعزيز كفاءة الجهاز المناعي في الجسم

3. الوقاية من السرطان

تحتوي قشور البطاطس على كميات كبيرة من حمض الكلوروجينيك، الذي يمنع تكون الخلايا المسببة للسرطان، بالإضافة إلى المواد الكيميائية النباتية الموجودة في قشور البطاطس، التي لها نشاط مضاد للأكسدة، ما يساعد الجسم على الوقاية من السرطان

4. الوقاية من الأنيميا

عند تناولك لقشور حبة بطاطس متوسطة الحجم، فإنها تمدك بنسبة 6% من الجرعة اليومية من الحديد، الذي يساعد على نقل الأكسجين لخلايا الدم الحمراء، وتعزيز نسبة الهيموجلوبين في الدم

5. التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب

وُجد أن قشور البطاطس تحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم والمعادن الضرورية، التي تقلل من معدل الكوليسترول في الدم، وتقي من خطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية، وذلك لأن البوتاسيوم له دور رئيسي في خفض ضغط الدم والحفاظ على صحة القلب والشرايين

فوائد تجميلية:

1. علاج حروق الجلد

يمكنك استخدام قشور البطاطس في علاج الحروق المنزلية الطفيفة، إذ تعمل على ترطيب الجلد وامتصاص الحرارة منه عند استخدامها

كضمادة على مكان الحرق

2. إخفاء الشعر الأبيض

تستخدم قشور البطاطس كصبغة طبيعية لإعادة اللون الطبيعي للشعر والتخلص من اللون الأبيض المزعج، إذ تحتوي على كثير من العناصر الأساسية اللازمة لمظهر صحي ولون طبيعي رائع لشعرك

3. تفتيح البقع الداكنة

تحتوي قشور البطاطس على مركبات مضادة للجراثيم، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة، التي تعمل على تفتيح البقع الداكنة في البشرة وآثار التعرض لأشعة الشمس، كل ما عليك فعله هو فرك مكان البقع بقشور البطاطس الطازجة بانتظام، وستلاحظين الفرق خلال أسابيع قليلة

جدير بالذكر أن سلق البطاطس يفقد قشرتها كثيرًا من العناصر الغذائية الضرورية في مياه السلق، لذا فإن أفضل طريقة للاستفادة من فوائد قشور البطاطس هي غسلها جيدًا بالماء، ثم تقطيعها وشويها في الفرن مباشرة دون سلق