

NHỮNG PHẦN TỐT NHẤT CỦA RAU CỦ THƯỜNG BỊ GỌT BỎ

Lá củ dền giàu chất xơ, canxi, sắt, vitamin A và K, mang hương vị nửa như củ dền, nửa như cải xoăn, ăn rất ngon. Thế nhưng khi nấu nướng, bà nội trợ thường cắt bỏ lá đi.

Một người trưởng thành cần khoảng 2 ly trái cây và 2 đến 3 chén rau củ mỗi ngày để có sức khỏe tốt. Tiêu chuẩn này có thể dễ dàng đạt được hơn nếu chúng ta không vứt bỏ nhiều phần bổ ích của các loại trái cây và rau củ như hạt, vỏ, thân, lá rau... Bạn không nên quăng những phần phụ của rau củ quả vào sọt rác vì chúng mang lại nhiều lợi ích sức khỏe lâu dài. Đó là chưa kể đến việc chúng ta có thể góp phần hạn chế tình trạng lãng phí thực phẩm đang diễn ra trên toàn cầu.

1. Thân rau cải đỏ

Một nghiên cứu năm 2006 cho thấy trong những thân cây màu sắc rực rỡ này có hàm lượng đáng kể glutamine (một axit amin đóng vai trò quan trọng trong việc chữa lành cơ thể và quá trình phục hồi). Do đó các chuyên gia dinh dưỡng khuyên không nên vứt bỏ mà hãy xắt mỏng thân cây để nấu cùng với lá sẽ rất ngon.

Nhiều bà nội trợ có thói quen chỉ lấy phần lá rau cải để nấu ăn. Đó là điều sai lầm.

2. Lá dền

Theo "The Complete Leafy Greens Cookbook", mặc dù chúng ta thu hoạch cây dền để lấy củ nấu ăn, thế nhưng trên thực tế lá cây là bộ phận phát triển đầu tiên. Lá củ dền cung cấp chất xơ, canxi, sắt, vitamin A và K. Lá dền mang hương vị nửa như củ dền, nửa như cải xoăn, ăn cũng rất ngon.

Hãy tận dụng cả lá dền khi chế biến thức ăn sẽ mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể.

3. Vỏ dưa hấu

Loại trái cây mọng nước của mùa hè này chứa một lượng axit được gọi là L-citrulline giúp cơ thể hoạt động thể thao tốt hơn, giảm tình trạng đau nhức cơ bắp. Trong một nghiên cứu năm 2003 của Bộ Nông nghiệp Mỹ, chất citrulline giúp loại bỏ nitơ trong máu, cũng được phát hiện trong vỏ dưa hấu.

4. Lá củ cải xanh

Như các loại củ cải khác, lá cải có vị pha trộn giữa ngọt và cay. Nó cũng rất giàu vitamin A và K, cùng với một nguồn dồi dào chất xơ, sắt, kali...

5. Vỏ khoai tây

Thịt củ khoai tây có rất nhiều chất dinh dưỡng, nhưng vỏ khoai tây chứa nhiều chất xơ hơn. Theo Viện Dinh dưỡng và ăn uống Mỹ, vỏ khoai tây chứa một loạt vitamin nhóm B, vitamin C, sắt, canxi và kali, cùng với các chất dinh dưỡng khác. Phát hiện này không phải khuyến khích bạn gọt bỏ khoai tây để ăn mà hãy thay đổi thói quen sử dụng, chẳng hạn chế biến món khoai tây nướng còn nguyên vỏ.

6. Hạt bí ngô

Khi gọt quả bí ngô, hãy lấy muỗng khoét ruột ra để sang một bên. Khoảng nửa cốc hạt bí ngô chứa nhiều magie hơn lượng khuyến cáo cần thiết hàng ngày. Hàm lượng magie thấp có thể dẫn đến bệnh tim, loãng xương và đau đầu. Hạt bí còn rất giàu chất sắt và protein, cũng như một số hợp chất thực vật gọi là phytosterols, đã được chứng minh là giúp giảm hàm lượng cholesterol xấu.

