

आपने यह तो सुना होगा कि फलों और सब्जियों को खाना सेहत के लिए बहुत ही लाभकारी होता है लेकिन कुछ सब्जियों और फलों के छिलके भी सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। जो आपको कई तरह की बीमारियों से राहत दिलाते हैं। आज हम आपको बताएंगे कि इन फलों और सब्जियों के छिलके का हमारी सेहत से क्या संबंध है।

सेब का छिलका

ज्यादातर लोग सेब छिलकर खाते हैं लेकिन सेब के छिलके में भी शरीर के लिए जरूरी कई फायदे होते हैं। एक सेब के छिलके में औसतन चार मिलीग्राम व्यवरेसीटेन होता है, जिसमें एटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसकी वजह से कोशिकाएँ स्वस्थ बनी रहती हैं।

संतरे का छिलका



फल व सब्जियों के इन हिस्सों को न समझें बेकार

इसमें बहुत सारा एंटी ऑक्सीडेंट, फाइबर, कैल्शियम और मैग्नीशियम पाया जाता है। इसको खाने से लो बीपी की समस्या कंट्रोल में रहती है।

अनार का छिलका



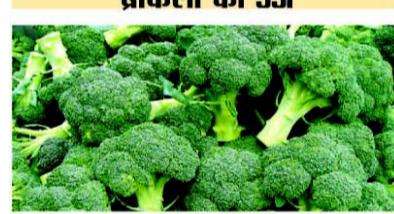
यह पाचन में सुधार, गैस, उल्टी, हार्ट बर्न और अस्त्रीय डकर को दूर करने में मदद करता है। यह भूख बढ़ाता है और मतीनी से राहत दिलाने का काम करता है। इसके अलावा यह मोटे व्यक्तियों में हाई कोलेस्ट्रॉल को कम करता है।

गोभी की पत्तियाँ



गोभी की हरी पत्तियों को हम नजरअंदाज कर जाते हैं और गोभी की सब्जी बना कर खा जाते हैं। लेकिन इन हरी पत्तियों में विटामिन काफी मात्रा में पाया जाता है जो कि अन्य सब्जियों में बड़ी ही मुश्किल से प्राप्त होती है।

ब्रॉकली की इंडी



हरी पत्तेदार सब्जियों में ब्रॉकली सबसे ऊपर है और खोयोंकी लागड़ी की ओर उपर है। यह मधुमेह की मार झेल रहे रोगियों के लिए और अधिक होता है।