

خواص پوست هندوانه

پوست هندوانه دارای اشکال نامنظم یا استوانه‌ای در اندازه‌های مختلف با رنگ‌های زرد، زرد مایل به سبز روشن یا سبز تیره هستند. اکنون اجازه دهید نگاهی به فواید پوست هندوانه بیندازیم:

۱. سلامت پوست

پوست مملو از لیکوپن، فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که اثرات رادیکال‌های آزاد و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهند. ظاهر لکه‌ها، سیاه، چین و چروک‌ها و لکه‌های پیری که با بالا رفتن سن افراد دیده می‌شوند را نیز پوست هندوانه به حداقل می‌رساند.

۲. فشار خون بالا

پوست هندوانه حاوی سطح بالایی از پتاسیم است که با کاهش استرس و فشار بر شریان‌ها و عروق خونی به عنوان یک گشادکننده عروق عمل می‌کند. احتمال تصلب شرایین، سکنه مغزی، حملات قلبی و بیماری عروق کرونر قلب را کاهش می‌دهد.

۳. تقویت ایمنی

یک پیمانه از یک فنجان پوست هندوانه، بیش از ۳۰ درصد از نیاز روزانه به ویتامین C را تأمین می‌کند که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. ویتامین C تولید گلبول‌های سفید را تحریک کرده که این مهم به عنوان اولین خط دفاعی در برابر عفونت و عوامل بیماری‌زا خارجی عمل می‌کند.

۴. کاهش وزن

پوست هندوانه یک میان‌وعده کم کالری است که به دلیل محتوای بالای فیبر از کاهش وزن پشتیبانی می‌کند. پوست هندوانه با تحریک متابولیسم و افزایش ظرفیت چربی‌سوزی برای لاغری، احساس سیری در فرد ایجاد می‌کند.

۵. بارداری سالم

مطالعات نشان می‌دهند پوست هندوانه دارای قندهای طبیعی است که در به حداقل رساندن علائم تهوع صبحگاهی و تورم مرتبط با بارداری کمک می‌کند، زیرا دارای محتوای بالایی از پتاسیم است.

۶. بهبود بیماری‌های مزمن

پوست هندوانه دارای لیکوپن و سیتروپن است که در خنثی کردن رادیکال‌های آزاد قبل از ایجاد جهش سلولی منجر شده به بیماری‌های مزمن، کمک می‌کند. برای بهبود برخی از بیماری‌ها لازم است که پوست هندوانه به صورت دوره‌ای مصرف شود.

۷. رشد مو

مزایای پوست هندوانه برای مو ثابت شده است. پوست این میوه

گرمسیری باعث افزایش

رشد مو و پرپشت شدن آن

می‌شود. برای تقویت ریشه

مو باید پوست هندوانه را

به طور مرتب

در رژیم غذایی

خود قرار دهید.



دعوت به همکاری

یک شرکت معتبر در زمینه ساخت سازه

و تجهیزات فلزی در رده‌های شغلی ذیل

نیرو جذب می‌کند

۱. تراشکار، سری تراش (۳ سال سابقه)

۲. جوشکار CO2

۳. مونتاژ کار تجهیزات و سازه فلزی

بیمه و نهار + خوابگاه + حقوق ۱۷ تا ۲۵ میلیون

آدرس: قزوین، آبیک، شهرک صنعتی کاسپین ۲

۰۹۱۹۳۲۸۲۷۹۲ - ۰۹۱۹۳۹۸۳۹۷

پوست هندوانه را دور نریزید با آن مربا بپزید

مربایی خوشمزه از دور ریختنی‌ها!

هندوانه بدون شک یکی از خوشمزه‌ترین میوه‌های تابستانی است. بخش قابل توجهی از این میوه شیرین و آبدار را پوست آن تشکیل می‌دهد اما اگر شما هم از جمله افرادی هستید که بعد از خوردن هندوانه پوست آن را دور می‌اندازید باید بدانید که می‌توان از همین پوست به ظاهر دور انداختنی، مربایی بسیار خوشمزه و البته پرخاشیت تهیه کرد.

مواد لازم برای مربای پوست هندوانه

پوست هندوانه: ۵۰۰ گرم

شکر: ۵۰۰ گرم

هل: ۲ تا ۳ عدد

گل‌اب: ۲ قاشق غذاخوری

زعفران دم‌کرده: ۲ قاشق غذاخوری

آبلیمو: یک قاشق غذاخوری

آب: ۲ لیوان

مرحله اول

برای تهیه مربای پوست هندوانه خوشمزه ابتدا هندوانه را برش دهید و قسمت قرمز آن را جدا کنید و کنار بگذارید، بعد پوست سبز رنگ را تمیز بشوید و در شکل و اندازه دلخواه برش بزنید یا از قالب آماده برای شکل دادن استفاده کنید.

مرحله دوم

بعد قطعات خرد شده پوست هندوانه را داخل یک قابلمه مناسب بریزید و به آن آب اضافه کنید به اندازه‌ای که کاملاً روی پوست‌های هندوانه را بگردد حتی و کمی بالاتر از سطح آنها باشد.

مرحله سوم

سپس در قابلمه را بپزید و روی حرارت

متوسط قرار دهید و به مدت یک ساعت اجازه دهید پوست‌های هندوانه کاملاً پخته شود، بعد از این زمان پوست‌ها را آبکشی کنید.

مرحله چهارم

دوباره پوست‌های هندوانه را داخل قابلمه بریزید و روی آن آب بگردد و سپس روی حرارت ملایم قرار دهید، بعد شکر را اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً در آب حل شود.

مرحله پنجم

حالا مقداری زعفران را همراه با کمی آب جوش در ظرفی ریخته و روی حرارت ملایم اجازه دهید تا دم بکشد، بعد دو قاشق زعفران دم‌کرده غلیظ را به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید.

مرحله ششم

وقتی رنگ زعفران در مخلوط مواد کاملاً باز شد، هل را که سوراخ کرده‌اید یا از قبل پودر شده است به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید تا عطر هل در همه مواد پخش شود.

مرحله هفتم

بعد از آن به سلیقه و دلخواه خودتان اگر

می‌خواهید که مربا بافت تردتری داشته باشد از مقداری آهک خوراکی استفاده کنید و داخل مخلوط مواد بریزید و هم بزنید تا کاملاً با مواد ترکیب شود. نکته: استفاده از آهک خوراکی در طعم و مزه مربا تاثیری ندارد.

مرحله هشتم

وقتی آب به جوش آمد یک لیموی تازه را برش بزنید و آب آن را بگیرید و سپس یک قاشق از آبلیموترش را به ترکیب مواد اضافه کنید و هم بزنید. این کار از شکرک زدن مربا جلوگیری کند.

مرحله نهم

بعد اجازه دهید مربا قوام پیدا کند و به غلظت دلخواه برسد، بعد از روی حرارت بردارید و در قابلمه را ببندید و در دمای محیط قرار دهید تا مربا خنک شود و مانند شیشه بافت بلوری پیدا کند.

مرحله دهم

در این مرحله مربای پوست هندوانه را که خنک شده است در شیشه بریزید و در آن را محکم ببندید و در یخچال قرار دهید و برای مدت طولانی نگهداری کنید. در آخر مقداری از مربای پوست هندوانه را در ظرف مناسب بریزید و در وعده صبحانه همراه با کره، خامه و نان تازه سرو کنید.