

[Нове](#) » [Здоров'я](#) » [Дієтологиня здивувала списком продуктів, які треба їсти разом зі шкіркою](#)

Дієтологиня здивувала списком продуктів, які треба їсти разом зі шкіркою

КОЛОМІЄЦЬ НАДІЯ — 23 Травня 2026, 15:23 🕒 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#)

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Шкірка багатьох фруктів та овочів містить більше клітковини, вітамінів і антиоксидантів, ніж м'якоть. Дієтологиня Ліндсі ДеСото назвала продукти, які варто їсти неочищеними, щоб отримати максимум користі для організму.

Про це повідомляє [Health](#).

За словами експертки, перед вживанням овочів та фруктів потрібно ретельно мити під проточною водою та видаляти пошкоджені ділянки. Використовувати мило чи інші мийні засоби не рекомендують.

Одним із найкорисніших продуктів зі шкіркою назвали яблука. За даними Міністерства сільського господарства США, яблуко зі шкіркою містить удвічі більше клітковини, ніж очищене.

До списку також увійшли ківі, персики та картопля. У шкірці ківі містяться додаткові антиоксиданти та вітаміни С і Е, а картопляна шкірка допомагає підтримувати стабільний рівень цукру в крові.

Дієтологиня звернула увагу й на шкірку кавуна. Вона містить цитрулін — амінокислоту, яка підтримує кровообіг і здоров'я серця. Білу частину кавуна радять додавати до смузі, смажених страв або маринувати.

У списку опинилися навіть бананові шкірки. Вони містять клітковину, калій та триптофан — амінокислоту, пов'язану з виробленням серотоніну.

Корисними вважаються також шкірка червоного винограду, моркви та апельсина. Наприклад, апельсинова цедра багата на вітамін С, антиоксиданти та лімонен, який має протизапальні властивості.

Окремо експертка згадала лушпиння цибулі. Його радять використовувати під час приготування супів або бульйонів, адже воно містить багато антиоксидантів та антоціанів.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

15:32 [Водіям пояснили, що робити зі старими правами після отримання нових](#)

15:23 [Дієтологиня здивувала списком продуктів, які треба їсти разом зі шкіркою](#)

15:14 [Ці поєднання кольорів стануть хітом літа-2026: що буде в моді](#)

15:06 [Після полуниці можуть початися проблеми з диханням: кого це стосується](#)

14:54 [Saab і General Atomics показали нову зброю проти ракет і дронів](#)

14:45 [Пенсію у 60 отримають не всі: вимоги до стажу знову підвищують](#)

14:37 [Українських юнаків терміново кличуть до ТЦК: кого це стосується](#)

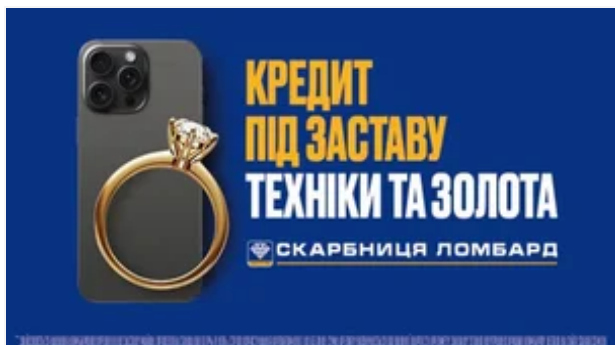
14:30 [Водій Tesla вирішив перевірити режим човна: Cybertruck потонув у озері](#)

14:21 [ChatGPT почав втрачати позиції: Gemini різко набирає популярність](#)

14:12 [Люди живуть один на одному: який вигляд має найгустонаселеніший острів світу](#)

LOAD MORE

дієтологи



Кредит під заставу техніки та золота. Гроші на картку 24/7



У Києві Rozetka зриває ціни: взуття для чоловіків -40%



Сукні, що роблять образ незабутнім

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МІДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua