



قشر البصل يساعد على علاج ارتفاع ضغط الدم ويمنع انسداد الشرايين وذلك عن طريق إضافته لبعض أنواع الحساء ومن ثم إزالتها قبل تناول الحساء للحصول على الفائدة المرجوة منه.

إن قشر البصل والبرتقال والبطيخ تحتوي على مواد غذائية تدعى الكويرسيتين، يمكن أن تعزز صحة الإنسان وتحمي من العديد من الأمراض بحسب ما أوردت صحيفة دايلي ميل البريطانية.

وعلى الرغم من أن قشور البصل غير صالحة للأكل، إلا أنه يمكن الحصول على فوائدها الغذائية من خلال إضافتها إلى الحساء دون تناولها، وذلك للاستفادة من خواصها العلاجية والمضادة للالتهابات، كما أنها تزود الجسم بالعديد من الفيتامينات والعناصر الغذائية الأساسية. أن قشور العديد من أنواع الخضار والفواكه تحمل فوائد غذائية وصحية قد لا تحتوي عليها الثمرة نفسها، مثل البطيخ والبرتقال بالإضافة إلى أوراق القرنبيط والكرفس والبروكلي والتي يتخلص منها الكثيرون غير مدركين لفوائدها الكبيرة على صحة الإنسان.

وإن من الضروري الاستفادة من الفوائد التي تحتوي عليها قشور وأوراق وسيقان بعض النباتات، حيث تحتوي العديد منها على مواد غذائية مفيدة مثل الفلافونويدات والكاروتينات التي تساعد على الوقاية من السرطان لاحتوائها على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة.