

لا ترمه مجدداً.. قشر الموز يتحول إلى "دقيق خارق" يعزز المناعة ويحارب الأمراض

17 أبريل، 2025



أظهرت دراسة حديثة أن قشر الموز، الذي يُرمى غالباً كنفاية غذائية، قد يكون مصدراً غنياً بالعناصر المفيدة، وقادراً على تحسين جودة الأغذية وإطالة عمرها، إذا ما أعيد تدويره بطريقة صحيحة.

ووفقاً لما نقلته سكاي نيوز عربية عن مجلة "فود ساينس تكنولوجيا"، فإن سلق قشر الموز وتجفيفه ثم طحنه إلى دقيق يمكن أن يحوّلّه إلى مكوّن فعّال في صناعة المخبوزات، بل ويتفوق أحياناً على الطحين التقليدي من حيث النكهة والفائدة الصحية.

ورغم أن استخدام قشر الموز في الطهي قد يبدو غير مألوف، إلا أن نتائج الدراسة أظهرت أن الكعك المحضّر باستخدام دقيق قشر الموز بنسبة 7.5% نال استحسان المتذوقين، الذين لم يلاحظوا فرقاً واضحاً في الطعم مقارنة بالكعك العادي.

وأكدت الدراسة أن الكعك المدعّم بهذا النوع من الدقيق كان أعلى

من حيث محتوى الألياف، والمغنيسيوم، والبوتاسيوم، ومضادات الأكسدة، وهي عناصر تساهم في مقاومة الأمراض المزمنة وتقليل فرص الإصابة بالسرطان.

كما كشفت دراسة سابقة أُجريت عام 2016، أن استبدال ما يصل إلى 10% من دقيق القمح بدقيق قشر الموز يُعزز الخبز بجرعة أكبر من البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون المفيدة.

ولم تقف الفوائد عند هذا الحد، فقد بيّنت التجارب أن دقيق قشر الموز يمتلك خواصاً تساعد في إطالة عمر المنتجات المخبوزة، إذ احتفظ الكعك بجودته لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر في درجة حرارة الغرفة.

وبحسب الدراسات ذاتها، فإن قشور فواكه أخرى مثل المانجو أظهرت فوائد مشابهة عند استخدامها في صناعة المخبوزات، سواء في تعزيز النكهة أو القيمة الغذائية.