

انواع فلفل دلمه‌ای؛ چه رنگ آن، چه خواصی دارد؟

فلفل دلمه‌ای یکی از سبزیجاتی است که به علت شکل زیبا، جنس جذاب، طعم متفاوت و رنگ های متنوع بسیار مورد توجه قرار دارد. این گیاه در چهار رنگ مختلف **سبز**، **زرد**، **نارنجی** و **قرمز** در بازار عرضه می‌شود. جالب است بدانید که هر کدام از این رنگ‌ها معرف خاصیت ویژه‌ای از این گیاه است.

ویژگی‌های مشترک در رنگ‌های مختلف فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای، دارای فیبر و سایر ریزمغذی‌ها

فلفل دلمه‌ای سرشار از ویتامین‌های گروه ب .

فلفل دلمه‌ای قرمز، همان فلفل دلمه‌ای سبز رسیده

فلفل دلمه‌ای سبز رنگ وقتی خیلی رسیده می‌شود به رنگ قرمز تبدیل می‌شود.

فلفل دلمه‌ای قرمز، بیش‌ترین مقدار ویتامین ث

با وجود اینکه فلفل دلمه‌ای سبز و زرد هم منابع خوبی از ویتامین ث می‌باشند، اما فلفل دلمه‌ای قرمز بیش‌ترین میزان ویتامین ث را دارا می‌باشد. .

فلفل دلمه‌ای قرمز، دارای قوی‌ترین آنتی‌اکسیدان.

فلفل دلمه‌ای قرمز، تامین سلامت، از مواد مغذی مورد نیاز در استحکام و حفظ بافت استخوانی می‌باشند.

پاپریکا، ادویه‌ای برگرفته از فلفل قرم

فلفل دلمه‌ای سبز، سرشار از منیزیم است

در حقیقت فلفل دلمه‌ای زرد و نارنجی را می‌توان نوعی **عینک آفتابی طبیعی** برای چشم‌ها دانست.

توجه: به طور کلی انواع فلفل از جمله فلفل دلمه‌ای جزء مواد غذایی آلرژی‌زا محسوب می‌شوند و بهتر است افرادی که پوستی حساس و تحریک پذیر دارند و با مصرف غذاهای آلرژی‌زا دچار جوش، کهیر، آکنه و اگزمای پوستی می‌شوند، انواع فلفل‌های دلمه‌ای را از رژیم غذایی خود حذف نمایند.

منبع: تبیان

