

خواص توت فرنگی

توت فرنگی منبع غنی از فیبر، ویتامین C، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها است. از این میوه می توان در جهت افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در مجموع ارتقای سلامتی بدن بهره گرفت.

توت فرنگی

توت فرنگی در پیشگیری از سرطان مری مفید است

پزشکان آمریکایی می گویند توت فرنگی در پیشگیری از سرطان مری مفید است. این پزشکان تاکید کردند مصرف توت فرنگی منجمد و خشک شده به میزان زیادی از تشکیل و رشد تومورهای مری در افرادی که دارای بافت های پیش سرطانی هستند، جلوگیری می کند.

به گزارش خبرگزاری رویترز، دکتر تونگ چن از متخصصان دانشگاه اوهایو و دستیاران وی با مطالعه روی ۳۶ شرکت کننده طی یک دوره شش ماهه که از شکل منجمد این میوه استفاده کرده بودند، به این نتایج دست یافتند.

دکتر چن تاکید کرد این مطالعه حائز اهمیت است چون نشان می دهد که توت فرنگی تاثیر به سزایی در کند کردن روند فعالیت بافت های پیش سرطانی دارد و تاثیر آن به حدی است که می تواند به طور جایگزین و یا همراه با داروهای شیمیایی مصرف شود.

جویندگان آنتی اکسیدان توت فرنگی بخورند

دکتر کیومرث دانشور، فوق تخصص تغذیه درباره خواص میوه توت فرنگی گفت: توت فرنگی منبع غنی از فیبر، ویتامین C، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها است. از این میوه می توان در جهت افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در مجموع ارتقای سلامتی بدن بهره گرفت.

توت فرنگی، به علت داشتن آهن و ویتامین C در خونسازی بدن مؤثر است و

به دلیل دارا بودن مقادیر کافی کلسیم و فسفر، در رشد و نمو کودکان و نوجوانان، استحکام دندان ها و ترمیم شکستگی استخوان ها بسیار مؤثر است

این میوه همچنین دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر است که فسفر موجود در این میوه عملکرد مغز را بهبود می بخشد، برای همین دانشجویان و افرادی که تمرینات فکری می کنند، بهتر است حتما توت فرنگی میل کنند.

نکته مهمی که در مورد توت فرنگی باید در نظر داشت این است که این میوه به راحتی آلوده می شود و در زمان شستن باید دقت کافی اعمال شود.

توت فرنگی اشتها را کاهش می دهد

مطالعات نشان داده اند که توت فرنگی باعث افزایش میزان هورمونی می شود که در بالا بردن متابولیسم، کاهش اشتها و تنظیم قند خون بعد از دریافت وعده های حاوی نشاسته کمک می کند.

این هورمون آدیپونکتین است که میزان بالای آن در خون هم چنین با کاهش خطر حمله قلبی همراه است در حالی که میزان پایین آن در افراد چاق گزارش شده است.

توت فرنگی در رشد کودکان، استحکام دندان ها و ترمیم شکستگی استخوان ها موثر است

تحقیقات اخیر نشان داده است دریافت روزانه یک واحد توت فرنگی باعث افزایش قابل توجهی در مقدار فولات خون شده و نیز فشار خون بالا را کاهش می دهد. یک واحد توت فرنگی معادل ۸ عدد است که ۵۰ کالری انرژی دارد.

توت فرنگی

گفتنی است، توت فرنگی، به علت داشتن آهن و ویتامین C در خونسازی بدن مؤثر است و به دلیل دارا بودن مقادیر کافی کلسیم و فسفر، در رشد و نمو کودکان و نوجوانان، استحکام دندان ها و ترمیم شکستگی استخوان ها بسیار مؤثر است.

دانشجویان و افرادی که تمرینات فکری می کنند، بهتر است حتما توت فرنگی بخورند، چرا که خوردن این میوه فسفر مورد نیاز مغزشان را تأمین می کند.

شایان ذکر است، این میوه به علت داشتن ویتامین B در کاهش و رفع ترس، عصبانیت، خمودی، اضطراب، هیجان و سستی مؤثر است. توت فرنگی درمان کننده ی نقرس است.

ویتامین A موجود در توت فرنگی نیز باعث رشد ناخن ها و تقویت چشم می شود.