

فشارخون را با توت فرنگی آناناسی کنترل کنید

توت فرنگی آناناسی با ظاهری شبیه توت فرنگی نارس، خواص شگفت انگیز و منحصر به فرد داشته و طعم و مزه آن بسیار خاص و دوست داشتنی است.



توت فرنگی آناناسی با ظاهری شبیه توت فرنگی نارس، خواص شگفت انگیز و منحصر به فرد داشته و طعم و مزه آن بسیار خاص و دوست داشتنی است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، توت فرنگی آناناسی با ظاهری شبیه توت فرنگی نارس، خواص شگفت انگیز و منحصر به فرد داشته و طعم و مزه آن بسیار خاص و دوست داشتنی است.

توت فرنگی آناناسی، پاینبی یا آناناس ردبری برای نخستین بار در آلمان عرضه و وارد بازار شد. این میوه به ظاهر شبیه توت فرنگی بوده اما مزه آن به آناناس نزدیک است.

این میوه به تازگی وارد بازار نشده بلکه عرضه جهانی آن از آلمان آغاز شده و در برخی نقاط جهان از قبل وجود داشته است و حاصل ترکیب توت فرنگی ساحلی آمریکای جنوبی و توت فرنگی ویرجینیای آمریکای شمالی بوده و معمولا بیشتر سال در دسترس است.

توت فرنگی آناناسی غنی از مواد مغذی بوده و یک آنتی اکسیدان قوی محسوب می شود. 60 گرم توت فرنگی آناناسی 557 واحد انرژی و 138 کالری دارد و فاقد سدیم، کربوهیدرات و قند است.

برخی از فواید توت فرنگی آناناسی عبارتند از:

بهبود سیستم ایمنی بدن

این میوه سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان بوده و با تقویت سیستم ایمنی بدن موجب می شود که بدن در برابر برخی ویروس ها مانند آنفولانزا خوب مقاومت کند.

تقویت استخوان ها و دندان

این میوه سرشار از ویتامین A است که در استخوان ها و حفاظت از دندان بسیار نقش دارد.

بهبود سلامت قلب

توت فرنگی آناناسی غنی از پتاسیم بوده و در کنترل فشار خون اثیرگذار است که در نتیجه مانع از نارسایی قلبی، سکته مغزی، حمله و بیماری های قلبی عروقی می شود.

آنتی اکسیدان قوی

این میوه با کاهش اکسیداسیون در بدن از بروز بیماری ها به خصوص مشکلات قلبی و سرطان جلوگیری می کند.

جلوگیری از مشکلات دستگاه گوارش

توت فرنگی آناناسی سرشار از فیبر بوده و به اجابت مزاج کمک می کند، همچنین فیبر با تنظیم سطح کلسترول از بروز بیماری

های قلبی جلوگیری کرده و یک احساس سیری برای مدت طولانی به وجود می آورد.

افزایش سطح انرژی

این میوه کربوهیدرات بالایی دارد که به نگه داشتن انرژی بدن شما کمک می کند.

میوه ای ایده آل برای زنان باردار

این میوه های خوشمزه غنی از فولات است که برای رشد مناسب جنین حیاتی بوده کهاز ناهنجاری های تولد یا نقص در نوزادی پیشگیری می کند.

توت فرنگی آناناسی را می توان در خانه پرورش داد و از فواید آن بهره برد.