

با این میوه سرطان را از خود دور کنید



به نقل از باشگاه خبرنگاران، ضیاءالدین مظهري متخصص تغذيه با اشاره به خواص توت سیاه اظهار کرد: میوه‌های رنگی از ماده‌ی بسیار مفیدی به نام آنتی‌اکسیدان برخوردار هستند که پزشکان و کارشناسان تغذیه این ماده را به عنوان یک ضد سرطان می‌شناسند.

به نقل از باشگاه خبرنگاران، ضیاءالدین مظهري متخصص تغذیه با اشاره به خواص توت سیاه اظهار کرد: میوه‌های رنگی از ماده‌ی بسیار مفیدی به نام آنتی‌اکسیدان برخوردار هستند که پزشکان و کارشناسان تغذیه این ماده را به عنوان یک ضد سرطان می‌شناسند.

وی بیان کرد: آنتی‌اکسیدان موجود در توت سیاه موجب از بین رفتن رادیکال‌های آزاد شده و همین مساله سبب پیشگیری از انواع سرطان‌ها در بدن می‌شود.

این متخصص تغذیه عنوان کرد: توت سیاه حاوی ویتامین B بوده و بهترین ماده غذایی برای کاهش فشار خون محسوب می‌شود.

مظهري تأکید کرد: توت سیاه باعث رقیق شدن خون می‌شود، به خصوص در فصل بهار از غلیظ شدن خون جلوگیری می‌کند. به همین خاطر متخصصان تغذیه به افرادی که خونشان رقیق نیست توصیه می‌کنند که در فصل بهار از این ماده مقوی مصرف کنند.

وی ادامه داد: توت سیاه به عنوان یک ماده غذایی ریز مقوی به جای قند در کنار چای می‌تواند مفید باشد و این میوه برای مبتلایان به دیابت باعث تنظیم میزان قند خونشان می‌شود.

این متخصص تغذیه یادآور شد: توت سیاه باعث ترشح غده انسولین می‌شود و از کار افتادگی کامل لوزالمعده در افراد به خصوص مبتلایان به دیابت نوع ۲ جلوگیری می‌کند.