



### **مصرف توت فرنگی باعث سلامت قلب می شود**

توت فرنگی منبع غنی و خوبی از فیبر ، ویتامین C، فولات، پتاسیم و آنتی اکسیدان است و باعث افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به سرطان و ارتقای سلامت بدن می شود.

توت فرنگی منبع غنی و خوبی از فیبر ، ویتامین C، فولات، پتاسیم و آنتی اکسیدان است و باعث افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به سرطان و ارتقای سلامت بدن می شود.

به گزارش سلامت نیوز، شهلا جودت کارشناس تغذیه ضمن بیان این مطلب افزود: توت فرنگی دارای املاح کلسیم ، آهن و فسفر است و مصرف آن علاوه بر تامین انواع ویتامین های مورد نیاز بدن باعث تقویت و خون سازی بدن می شود.

وی توت فرنگی را ضد عفونی کننده بدن دانست و تصریح کرد : توت فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C در درمان بیماری های لته موثر است و از تصلب شرائین پیشگیری می کند.

نکنه بهداشتی روز: کمک به جلوگیری از تصلب شرائین

وی عنوان کرد : توت فرنگی به دلیل داشتن ویتامین B در کاهش و رفع ترس، عصبانیت ، خمودگی ، اضطراب ، هیجان و سستی موثر است.

جودت گفت: این میوه پرخاصیت به دلیل کلسیم و فسفر در استحکام دندان و ترمیم شکستگی های استخوان موثر است همچنین باعث رشد ناخن ها و تقویت چشم می شود.