

## شاتوت با طعم زندگی



توت‌ها از بهترین میوه‌ها هستند که نه تنها طعم بسیار عالی دارند، بلکه حاوی فیتوکمیکال‌ها هستند که شگفتی می‌آفرینند و موجب بهبود و تعدیل سلامت می‌شوند. ...

توت‌ها از بهترین میوه‌ها هستند که نه تنها طعم بسیار عالی دارند، بلکه حاوی فیتوکمیکال‌ها هستند که شگفتی می‌آفرینند و موجب بهبود و تعدیل سلامت می‌شوند. توت‌ها دارای فیبر بالا و قند نسبتاً پایینی هستند، بنابراین اگر در حد متعادل مصرف شوند، موجب تغییرات شدید انسولین نمی‌شوند. بهترین طریقه مصرف توت به صورت طبیعی و خام است، چرا که حرارت دادن و فریز کردن آن، به آنتی‌اکسیدان‌های آن آسیب می‌زند؛ البته بعضی از آنتی‌اکسیدان‌ها حتی پس از حرارت دادن و فریز کردن باقی می‌مانند. انواع گوناگون توت دارای مقادیر متفاوت از مواد مغذی هستند. شاتوت یکی از انواع توت‌هاست. با داشتن مواد مغذی مختلف شاتوت به‌عنوان یک میوه سلامت مطرح است. وجود این مواد مغذی و نقش هم‌افزایی این مواد مغذی بر یکدیگر سبب شده است تا این میوه به‌عنوان منبعی خوب برای تامین نیاز روزانه به ریزمغذی‌های گوناگون مورد توجه قرار گیرد.

### شاتوت و سلامت

محققان انجمن تغذیه آمریکا، شاتوت را در مقایسه با 40 نوع میوه تازه دیگر، به عنوان اولین میوه از نظر فعالیت آنتی‌اکسیدانی قرار داده‌اند که دارای فیتوکمیکال‌های قوی مانند آنتوسیانین است. آنتوسیانین رنگدانه‌ای است که رنگ سیاه شاتوت از آن ناشی می‌شود. شاتوت خواص مفیدی برای سلامت دارد، از جمله جلوگیری از عفونت‌های دستگاه ادراری، سرطان، بیماری‌های وابسته به سن و حملات سکته مغزی. شاه‌توت از ساخته شدن کلسترول بد که به بیماری‌ها و حملات قلبی منجر می‌شود، جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، شاه‌توت دارای ویتامین‌های C، A و املاح روی، پتاسیم، آهن، کلسیم و منیزیم است. سایر آنتی‌اکسیدان‌ها و فنول‌های موجود در شاتوت شامل موارد زیر هستند: الازیک اسید، روتین، گالیک اسید، هیدروکافنیک اسید، پی کوماریک اسید سینامیک و آنتی‌اکسیدان‌های مشهور که آنها را به خوبی می‌شناسیم یعنی ویتامین‌های A و C. وجود انواع آنتی‌اکسیدان‌های گوناگون در شاتوت، «درجه ظرفیت جذب رادیکال‌های آزاد» آن را که یک شاخص اندازه‌گیری تأثیر مواد غذایی در پیشگیری از سرطان است، به رقم 5350 در هر صد گرم رسانده است. این شاخص برای زغال‌اخته حدود 9350، برای تمشک حدود 12 هزار و برای سیب عدد 3100 است. محتوای متعادل تانن موجود در شاتوت به استحکام جداره رگ‌ها کمک کرده و از خون‌ریزی‌های پوستی جلوگیری می‌کند. مصرف این میوه در موارد التهاب روده‌ای کمک‌کننده است. مصرف منظم این میوه فرآیند پیرشدن را کند می‌کند و به دلیل وجود خاصیت ضد باکتریایی آن، به بهبود شرایط اسهال ناشی از باکتری‌ها کمک می‌کند. مصرف عصاره شاتوت در افراد دچار واریس سبب کاهش نشت دیواره نازک رگ‌های خونی می‌شود. این عصاره دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام آنتوسیانیدین است. آنتوسیانیدین به بهبود یافت پیوندی آسیب دیده کمک می‌کند. مصرف میوه شاتوت نیز اثر مشابهی در رفع این مشکل دارد.

### پژوهشی از ایران

به گزارش شبکه خبر، گروهی از پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی لرستان طی پژوهشی دریافته‌اند که استفاده از عصاره برگ‌های زیتون و شاتوت در کاهش کلسترول خون و جلوگیری از رسوب چربی در رگ‌ها نیز تأثیر به‌سزایی دارد. نتایج این بررسی نشان می‌دهد، مصرف عصاره دانه شنبلیله به همراه عصاره برگ‌های شاتوت و زیتون، اثر آنها را در کاهش کلسترول خون افزایش می‌دهد.

### تولید و نگهداری

اگرچه میوه‌هایی مثل شاتوت در گستره وسیعی از مناطق جغرافیایی کشور به بار می‌نشینند، مشکلات موجود در پرورش و برداشت این میوه‌ها سبب می‌شود که مقدار آنها برای استفاده در مصارف تولیدی کافی نباشد. وجود مواد مغذی مفید در شاتوت، این میوه را به یک میان‌وعده عالی تبدیل کرده است. در صورتی که شاتوت تازه به سرعت فریز شود، می‌تواند مواد مغذی خود را به خوبی حفظ کند. استفاده از روش سرد کردن سریع برای حفظ مواد مغذی این میوه در کشورهایمانند آمریکا و کانادا به کار گرفته می‌شود. نویسنده: زیبا کاوه پی