

اثر توت فرنگی در پیشگیری از بیماری های قلبی



توت فرنگی، میوه ای شبیه توت است ولی کمی درشت تر، رنگش قرمز و طعم آن ترش و مطبوع است. بوته اش کوتاه و دارای برگهایی درشت و ساقه هایی باریک و خزنده است که روی زمین می خوابد و ریشه می دواند.

سلامت نیوز : توت فرنگی، میوه ای شبیه توت است ولی کمی درشت تر، رنگش قرمز و طعم آن ترش و مطبوع است. بوته اش کوتاه و دارای برگهایی درشت و ساقه هایی باریک و خزنده است که روی زمین می خوابد و ریشه می دواند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ توت فرنگی به صورت وحشی و اهلی می روید و به اسامی چپلک، چپالک، شالکه و چلم نیز خوانده می شود.

این میوه به حالت خود رو در بعضی نواحی شمالی ایران وجود دارد و بعضی اوقات به دلیل خوش طعمی میوه آن را به طور مصنوعی پرورش می دهند.

میوه توت فرنگی به صورت، قرمز، گوشت دار و دارای هسته های ریزی است که از ماه اردیبهشت پدیدار می شود و تا آخر مرداد دوام می آورد.

خواص تغذیه ای توت فرنگی و اثر آن در سلامتی انسان :

توت فرنگی منبع خوبی از فیبر، ویتامین C، فولات، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها می باشد که این مواد مغذی باعث می شوند توت فرنگی بعنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در کل ارتقاء سلامتی بدن شود. همچنین دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می باشد. از مواد موثر مهم آن می توان تانن، موسیلاژ، قندهای مختلف، سالیسیلات ها و به خصوص اسیدهای میوه را نام برد.

توت فرنگی سرشار از ویتامین و فاقد چربی اشباع است و کالری کمی دارد. یک واحد توت فرنگی معادل 8 عدد است که 50 کالری انرژی دارد.

توت فرنگی مانند سایر توت ها مثل شاه توت، توت سفید، تمشک و... پاک کننده روده و مثانه است.

همچنین توت فرنگی دارای مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان ها مثل الاژیک اسید و آنتوسیانین (رنگدانه قرمز) است که در پیشگیری از بیماری های قلبی موثرند.

این مطالعات اهمیت مصرف توت فرنگی را در برنامه غذایی بعنوان عامل بهبود عملکرد سیستم قلبی-عروقی نشان می دهد.

همچنین مطالعات قبلی نشان داده بود که باعث بهبود عملکرد حافظه و کنترل آرتریت روماتوئید (التهاب مفاصل) می شود.

از دیگر خواص توت فرنگی می توان به موارد زیر اشاره کرد :

- مصرف این میوه علاوه بر وجود انواع ویتامین، املاح و آب که هر کدام اثرات خود را بر بدن اعمال می کنند دارای خاصیت تقویت کننده، ملین و خنک کننده نیز می باشد.
- توت فرنگی از تصلب شرائین جلوگیری می نماید.
- توت فرنگی اشتها آور است و ادرار را زیاد می کند.
- دم کرده برگ توت فرنگی در زیاد کردن ادرار و شیر بانوان مفید است.
- دم کرده برگ توت فرنگی یا میوه توت فرنگی می تواند نقرس و سنگ های مثانه را معالجه کند.
- املاح معدنی موجود در توت فرنگی خاصیت مسهلی به آن بخشیده است، زیرا این املاح عضلات روده را به انقباض وادار

می کند و به همین جهت توت فرنگی برای درمان یبوست مؤثر است.
- اگر توت فرنگی را له کنید و در آب بریزید، نوشابه ای به دست می آید که برای درمان تب هایی که با بیماریهای التهابی همراه می باشد، بسیار مفید است.
- توت فرنگی به علت داشتن آهن و ویتامین C در خونسازی بدن مؤثر است.
- توت فرنگی به علت دارابودن مقادیر کافی کلسیم و فسفر، در رشد و نمو کودکان و نوجوانان ، استحکام دندان ها و ترمیم شکستگی استخوان ها بسیار مؤثر است.

مصرف روزانه 5 واحد میوه و سبزی، احتمال ابتلاء به سرطان را کاهش می دهد.

مطالعات جدید نشان می دهد مصرف روزانه 9 یا 10 واحد میوه و سبزی به همراه 3 واحد لبنیات کم چرب، در کاهش فشار خون بالا بسیار مؤثر است.

تذکراتی در مورد مصرف توت فرنگی :

نکته مهمی که در مورد توت فرنگی باید در نظر داشت این است که اولاً به علت تماس میوه ها بر روی زمین، خاک و کود ممکن است آلوده شود که باید آنرا شسته و سپس مصرف کرد.

ثانیاً بعضی از افراد نسبت به آن حساسیت دارند و ممکن است این حساسیت بصورت استفراغ و یا ناراحتی های جلدی بروز کند. همچنین در افرادی که دارای ناراحتی های پوستی می باشند ممکن است آنها را تشدید کند که باید این نکته مورد توجه قرار گیرد.

توت فرنگی به علت داشتن اسید سالیسیک در بعضی اشخاص، کبد و مثانه را تحریک کرده و جوشهایی شبیه کهیر ایجاد می کند که به علت آلودگی خون و داخل بدن است
کسانی که معده ای حساس دارند یا مبتلا به بیماری های کهیر، اگزما و آسم هستند ، بهتر است از خوردن توت فرنگی پرهیز کنند.