



افزایش سلامت قلب با مصرف توت فرنگی

سلامت نیوز: توت فرنگی به عنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب، کاهش بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در کل ارتقاء سلامتی بدن می‌شود.

سلامت نیوز: توت فرنگی به عنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب، کاهش بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در کل ارتقاء سلامتی بدن می‌شود.

دکتر مسعود کیمیگر، متخصص تغذیه ضمن بیان این مطلب اظهار داشت: توت فرنگی منبع خوبی از فیبر، ویتامین C، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان هاست که این مواد مغذی باعث می‌شوند توت فرنگی به عنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در کل ارتقاء سلامتی بدن شود. وی با اشاره به اینکه توت فرنگی سرشار از ویتامین و فاقد چربی اشباع است، افزود: یک واحد توت فرنگی معادل ۸ عدد است که ۵۰ کالری انرژی دارد و دریافت روزانه یک واحد توت فرنگی فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایلنا؛ عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به دارا بودن مقادیر کافی کلسیم و فسفر در توت فرنگی توصیه کرد: کودکان و نوجوانان می‌توانند از این میوه استفاده کنند زیرا در استحکام، رشد و نمو دندان‌ها و ترمیم شکستگی استخوان‌ها بسیار مؤثر است. کیمیگر تصریح کرد: توت فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C، در درمان بیماری لته مؤثر بوده و به هضم غذا کمک زیادی می‌کند و به علت داشتن ویتامین B در کاهش و رفع ترس، عصبانیت، خمودی، اضطراب، هیجان و سستی مؤثرست. به گفته وی، توت فرنگی نقش مهمی در خون سازی بدن دارد و از خاصیت ضد عفونی کننده‌ای برخوردار است. وی درباره شستن این میوه گفت: توت فرنگی به علت تماس مستقیم با خاک، باید با دقت شسته شود و بهتر است با فشار آب، آلودگی را از روی این میوه پاک کرد.