

توت فرنگی مغذی و کم کالری

توت فرنگی می‌تواند استرس را از شما دور کند، ادرار آور است، از ابتلا به سرطان پیشگیری



سلامت نیوز : توت فرنگی می‌تواند استرس را از شما دور کند، ادرار آور است، از ابتلا به سرطان پیشگیری می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری ؛ این توت به اصطلاح از فرنگ آمده هم مغذی است و هم کم کالری. برای همین هم اگر دنبال یک ماده‌ی غذایی لاغر کننده و سرشار از ویتامین هستید می‌توانید به این توت خوش‌رنگ و خوشمزه اعتماد کنید. علاوه بر این‌ها توت فرنگی می‌تواند استرس را از شما دور کند، ادرار آور است، از ابتلا به سرطان پیشگیری می‌کند و غیره. برای آشنایی بیشتر با این میوه‌ی کوچک و سرشار از مواد مغذی با ما همراه باشید.

توت فرنگی: میوه ای برای خوش اندامی

توت فرنگی خوش طعم و خوش عطر هست و در عین حال کالری کمی دارد. به خاطر این که این میوه‌ی کوچک از 90 درصد آب تشکیل شده است. طعم شیرین این توت هوش از سر آدم می‌برد و صد البته که می‌توان بدون وسواس و ترس از چاقی از این میوه‌ی خوشمزه میل کنید.

حتی اگر رژیم گرفته‌اید نیز نگران نباشید. این میوه با همه‌ی انواع رژیم‌ها سازگار است. توت فرنگی خنک، گرمای تابستان را قابل تحمل تر می‌کند و به زحمت 36 کالری دارد. اگر مشکل یبوست دارید و یا نگران قند خونتان هستید نیز می‌توانید به این میوه اعتماد کنید. به خاطر این که توت فرنگی سرشار از فیبرهای غذایی است.

توت فرنگی: با استرس خداحافظی کنید

زندگی پر تنش و پر اضطراب امروز نیاز دارد تا به هر وسیله ای که شده سعی کنیم کمی از شدت این تنش‌ها بکاهیم. مصرف منظم توت فرنگی نیز راهی برای کنترل لحظه‌های پر استرس روزانه است. می‌پرسید چرا؟ به خاطر این که توت فرنگی سرشار از ویتامین C و منیزیم می‌باشد که هر دو باعث ایجاد نشاط و انرژی می‌شوند و به حفظ تعادل احساسی کمک می‌کنند.

توت فرنگی: یک میوه‌ی دیورتیک

توت فرنگی یک دیورتیک یا همان ادرارآور طبیعی و فوق‌العاده است. به خاطر اینکه این میوه سرشار از آب و پتاسیم می‌باشد. توت فرنگی از عهده‌ی تمیز کردن اعضای داخلی بدن بر می‌آید و همچنین با بیوست مقابله می‌کند. پس تا می‌توانید از این میوه‌ی خوشمزه استفاده کنید.

توت فرنگی برای مقابله با سرطان

توت فرنگی به دلیل سرشار بودن از ویتامین C و فیبرهای غذایی خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد. یعنی اینکه با رادیکال‌های آزاد مقابله کرده و به پیشگیری از برخی از سرطان‌ها مانند سرطان سینه، کولون و مغز کمک می‌کند. ترکیبات این میوه از تشکیل عوامل سرطان‌زا در روده پیشگیری می‌کنند. در حالت کلی باید بدانید که توت فرنگی نیز مانند بیشتر میوه‌ها برای عملکرد خوب سیستم ایمنی بدن مفید است و برای همین هم قدرت دفاعی بدن را در برابر بیماری‌ها بیشتر می‌کند.

توت فرنگی: پوست شما را جوان نگه می‌دارد

توت فرنگی هم مانند بیشتر میوه‌های قرمز کوچک سرشار از ویتامین C و پولیفینول‌ها است. این ترکیبات به طور موثر با رادیکال‌های آزاد آسیب رسان مقابله می‌کنند. ویتامین C موجود در این میوه قادر است تولید کلژن پوست را بالا ببرد. کلژن ترکیبی است که حالت ارتجاعی پوست را بالا می‌برد. در مورد پولیفینول‌ها هم باید بدانید که این ترکیبات هم آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی هستند و از غشای سلول‌ها، عروق و سلول‌ها محافظت می‌کنند.

این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی با تشکیل رادیکال‌های آزاد مقابله کرده و پیری سلول‌ها را به تأخیر می‌اندازند. اگر می‌خواهید پوست شاداب و سالمی داشته باشید بهتر است روزانه 150 گرم توت قرمز و به ویژه توت فرنگی میل کنید. چون ترکیبات این میوه‌ها بروز چین و چروک‌های روی پوست را به تأخیر می‌اندازند و پوست را به مدت طولانی‌تری جوان و شاداب نگه می‌دارند.

توت فرنگیتوت فرنگی: برای این که روی فرم باشید

حتماً شما هم دوست ندارید که در این روزهای گرم و طولانی کسل و خسته باشید. توت فرنگی سرشار از ویتامین C، منیزیم، آهن و کلسیم است. در نتیجه باعث ایجاد احساس شادابی شده و خستگی و کسالت را از شما دور می‌کند. اگر می‌خواهید یک روز شاد و پر انرژی داشته باشید از همان ابتدای صبح یعنی برای صبحانه از این میوه‌ی قرمز کوچک میل کنید.

توت فرنگی: برای داشتن کبدی سالم

توت فرنگی یکی از آن میوه‌های رنگی است که حاوی آنزیم‌ها، کلروفیل، کاروتنوئیدها و بیوفلاونوئیدها می‌باشند. این ترکیبات به داشتن کبدی سالم کمک کرده و باعث تمیز شدن روده‌ها می‌شوند. توت فرنگی همچنین به دلیل داشتن اسید سالیسیلیک خواص درمانی دارد. این ترکیب روی عملکرد کبد و کلیه‌ها تأثیر زیادی می‌گذارد و باعث تمیز شدن آن‌ها می‌شود.

توت فرنگی: بهترین روش نگهداری

توت فرنگی جزو میوه‌های فوق‌العاده حساس است که باید زود مصرف شود. این میوه نیازی به شستشوی زیاد ندارد. فقط کافی است که قبل از مصرف آن‌ها را با کمی آب آبکشی کرده و تازه به تازه مصرف کنید تا همگی ارزش غذایی آن حفظ شود. متأسفانه استفاده از ترکیبات شیمیایی زیادی باعث می‌شود که این میوه یکی از آلوده‌ترین میوه‌های موجود به کودها و آفت کش‌ها باشد. بهترین روش این است که این میوه را از جاهای مطمئن تهیه و میل کنید.