

## توت سفید، کم خونی را رفع می کند

توت سفید، میوه بومی چین شرقی و مرکزی است.



توت سفید، میوه بومی چین شرقی و مرکزی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، این میوه در شادابی و طراوت مو موثر است.

در کشور ترکیه از شیر توت که سرشار از ویتامین C است، برای درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا استفاده می شود.

از آن جا که غنی از آهن است، برای درمان کم خونی موثر است.

برای رفع یبوست، توت را ناشتا مصرف کنید.

دمنوش تهیه شده از این میوه، شنوایی و بینایی را تقویت می کند.

تقویت کننده موثر کلیه و تصفیه کننده کبد است.

علاوه بر زیاد کردن گلبول های قرمز، باعث پاکسازی خون نیز می شود.

منبع عالی رسویراترول نوعی فیتونیوترینت قوی است که از بروز سرطان پیشگیری می کند.