

خواص شگفت انگیز توت فرنگی

مصرف میوه‌های رنگی مثل توت‌فرنگی می‌تواند به دلایل بسیاری برای سلامت بدن مفید باشد.

مصرف میوه‌های رنگی مثل توت‌فرنگی می‌تواند به دلایل بسیاری برای سلامت بدن مفید باشد.



عضو هیات علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در گفت‌وگو با سلامانه با بیان اینکه با مصرف یک فنجان توت‌فرنگی می‌توان دوز روزانه موردنیاز به ویتامین C، را دریافت کرد؛ گفت: «ویتامین C ویتامینی که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و تشکیل بافت همبند می‌شود.»

دکتر محمدحسن انتظاری، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در ادامه تصریح کرد: «مصرف انواع توت‌های رنگی از جمله توت‌فرنگی قندخون را چندان بالا نمی‌برد. این میوه، حاوی رنگدانه گیاهی طبیعی آبی یا قرمز رنگ به نام آنتوسیانین است که می‌تواند در کنترل قند قندخون نقش داشته باشد.»

وی در ادامه با بیان اینکه این آنتوسیانین‌های شگفت‌انگیز از قلب نیز محافظت می‌کنند، گفت: «با توجه به نتایج یک مطالعه روی 93 هزار زن، 25 تا 42 سال، مصرف 3 وعده توت‌فرنگی یا زغال‌اخته در هفته یا حتی بیشتر از آن، احتمال بروز بیماری‌های قلبی-عروقی را تا یک‌سوم کاهش می‌دهد. براساس نتایج این مطالعه که سال گذشته در مجله انجمن قلب آمریکا چاپ شد، آنتوسیانین موجود در انواع توت ممکن است به باز شدن رگ‌های خونی و کاهش تجمع پلاک (کاهش احتمال لخته شدن و سکت) کمک کند.»

انتظاری افزود: «علاوه بر این، تیمی از پژوهشگران ایتالیایی و اسپانیایی، از 23 نفر که سالم بودند، خواستند مصرف 500 گرم توت‌فرنگی را به رژیم غذایی روزانه خود برای مدت یک ماه اضافه کنند. براساس نتایج این یافته‌ها که در شماره ماه می مجله بیوشیمی تغذیه منتشر شد، پژوهشگران شاهد کاهش قابل‌توجهی در سطح تری‌گلیسیرید و کلسترول بد بودند.»

عضو هیات علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به اینکه اما این همه چیز نیست، ادامه داد: «براساس یک مطالعه قدیمی‌تر در مجله مغز و اعصاب، مصرف انواع توت‌ها مانند توت‌فرنگی، حداقل 2 بار در هفته، احتمال از دست دادن حافظه و بروز زوال عقل را تا 2 سال و نیم به تاخیر می‌اندازد.»

وی خاطر نشان کرد: «با توجه به مطالعه‌ای هم که در ماه آوریل توسط روزنامه پیری سلولی چاپ شد، نتایج تحقیقات روی موش‌ها نشان می‌دهد، فلاونول موجود در توت‌فرنگی می‌تواند در برابر از دست دادن حافظه ناشی از بیماری آلزایمر محافظت کند بنابراین در حال حاضر که فصل این میوه است به مقدار کافی از فواید آن بهره ببرید.»