

توت فرنگی برای سلامت پوست مفید است

برلیانت بزرگمهر متخصص تغذیه گفت: مصرف توت فرنگی برای سلامت پوست، بافت‌های پیوندی و برای تقویت معده مفید است...



برلیانت بزرگمهر متخصص تغذیه گفت: مصرف توت فرنگی برای سلامت پوست، بافت‌های پیوندی و برای تقویت معده مفید است. این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس، افزود: توت فرنگی حاوی آب زیادی است. آب برای ادامه حیات بسیار مفید است و افرادی که نمی‌توانند زیاد آب بخورند می‌توانند از سبزی‌ها و میوه‌های آبدار مانند توت فرنگی بیشتر استفاده کنند. وی گفت: توت فرنگی از نظر ویتامین C بسیار غنی است و برای سلامت پوست و بافت‌های پیوندی بدن اهمیت دارد. یکی از مهمترین خواص ویتامین C این است که موجب بالا رفتن مقاومت و قدرت ایمنی بدن می‌شود. این متخصص تغذیه افزود: مصرف این میوه علاوه بر وجود انواع ویتامین، املاح و آب که هر کدام اثرات خود را بر بدن اعمال می‌کنند، دارای خاصیت تقویت کننده، ملین و خنک کننده نیز است، از تصلب شرائین جلوگیری می‌کند، اشتها آور است و ادرار را زیاد می‌کند. بزرگمهر اضافه کرد: با مصرف مرتب توت فرنگی ویتامین C بدن تأمین می‌شود. این ویتامین در دسته آنتی اکسیدان‌هاست، از فعالیت رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کند و حاوی مقداری پتاسیم و منیزیم است. وی گفت: میوه‌های نوبرانه با اینکه گران‌تر هستند، ممکن است حساسیت‌زا باشند البته خارش دانه‌های قرمز روی پوست، سرفه و آبریزش بینی از جمله عوارض توت فرنگی‌های نوبر است.