



## ۱۰ دلیل برای خوردن توت فرنگی

توت فرنگی نه تنها خوش طعم و خوشبو است، بلکه سرشار از مواد مغذی مهم و ضروری برای بدن است و مزایا و فواید فراوانی برای سلامتی دارد. ده مزیت و فایده خوردن توت فرنگی را در ادامه ببخوانید.

توت فرنگی نه تنها خوش طعم و خوشبو است، بلکه سرشار از مواد مغذی مهم و ضروری برای بدن است و مزایا و فواید فراوانی برای سلامتی دارد. ده مزیت و فایده خوردن توت فرنگی را در ادامه ببخوانید.

جام جم سرا: گفته شده که کلسترول، چربی اشباع شده و سدیم موجود در توت فرنگی بسیار کم است، ولی با این حال در روغن دانه توت فرنگی مقدار کمی اسیدهای چرب غیراشباع موجود است. توت فرنگی ویتامین‌های زیادی دارد که از میان آن‌ها می‌توان به ویتامین ب۱، ب۲، ب۳، ب۶، ویتامین آ، ویتامین کا و ویتامین‌ای اشاره کرد. می‌توانید توت فرنگی را به صورت خام یا به صورت مربا، پای، آب میوه، اسموتی، سالاد میوه، بستنی و... مصرف کنید. در زیر به چند دلیل خوب و سالم برای قرار دادن توت فرنگی در رژیم غذایی‌تان اشاره کرده‌ایم.

۱- از بیماری قلبی پیشگیری می‌کند.

توت فرنگی حاوی مواد مغذی مهمی همچون آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدهایی است که از انباشته شدن کلسترول و ایجاد لخته در رگ‌ها پیشگیری می‌کند. به علاوه، توت فرنگی خواص ضدالتهابی نیز دارد که برای قلب بسیار خوب است. این یکی از دلایل اصلی برای آن است که حتماً توت فرنگی بخورید.

۲- حافظه را بهبود می‌بخشد.

اگر می‌خواهید حافظه خود را تقویت کنید، کمی توت فرنگی به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. این میوه پر از فیستین است که مسیرهای سیگنال دهنده را تحریک نموده و به بهبود حافظه کمک می‌کند. طبق تحقیقی که در مجله عصب‌شناسی منتشر شده، مصرف ۲ یا چند توت فرنگی در هفته کمک می‌کند که زوال حافظه در زنان مسن به تعویق بیفتد.

۳- دستگاه ایمنی را تقویت می‌کند.

توت فرنگی بخاطر وجود ویتامین ث باعث می‌شود که دستگاه ایمنی تقویت شود و بدن‌تان در مقابل عفونت‌ها مصون بماند. یک فنجان توت فرنگی حاوی ۱۰۰ درصد نیاز روزانه ویتامین ث است. پس سعی کنید در فصل توت فرنگی به اندازه کافی از این میوه بخورید.

۴- دیابت و یبوست پیشگیری می‌کند.

اگر یبوست دارید، بهتر از با مصرف فیبر کافی، حرکات روده‌های خود را تنظیم کرده و آن‌ها را پاکسازی کنید. توت فرنگی فیبر زیادی دارد و به کنترل سطح قند خون کمک می‌کند و از دیابت پیشگیری می‌کند. افرادی که به دیابت مبتلا هستند می‌توانند بدون نگرانی این میوه را مصرف کنند.

۵- پوست‌تان را تمیز می‌کند.

توت فرنگی بسته‌ای از آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین ث است که روند پیری را کند می‌کند و پوست‌تان را به مدت طولانی تری سالم و بدون چروک نگه می‌دارد. توت فرنگی منبعی طبیعی از اسید سالیسیلیک، یعنی ماده مشهور مبارزه کننده با آکنه، است و می‌توان با توت فرنگی ماسک صورت خانگی درست کرد.

۶- سرطان پیشگیری می‌کند.

همانطور که گفتیم توت فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی است که به جلوگیری از سرطان کمک می‌کنند. این میوه آنتی اکسیدان‌هایی همچون لوتئین است که رشد سلول‌های سرطانی را متوقف می‌کند. ویتامین ث بالای این میوه به دستگاه ایمنی کمک می‌کند تا با سلول‌های سرطانی بجنگد.

۷- برای استخوان‌ها مفید است.

یکی از مهم‌ترین دلایل برای خوردن توت فرنگی این است که این میوه برای استخوان‌هایتان بسیار مفید است. زیرا توت فرنگی سرشار از پتاسیم، منگنز و مواد معدنی دیگری است که به رشد استخوان و سالم نگه داشتن آن کمک می‌کند. بنابراین توت فرنگی برای کودکان بسیار خوب است.

۸- به کاهش وزن کمک می‌کند.

از آنجائیکه توت فرنگی کالری کمی دارد (یک فنجان توت فرنگی فقط ۵۳ کالری دارد) به کاهش وزن کمک می‌کند. توت فرنگی فیبر زیادی دارد که به مدت طولانی تری شما را سیر نگه می‌دارد و اگر قبل از غذا آن را میل کنید باعث می‌شود که کمتر غذا بخورید. به علاوه ویتامین ث موجود در آن متابولیسم بدن‌تان را تسریع می‌کند و باعث می‌شود که بدن سریع‌تر کالری بسوزاند.

۹- از ریزش مو جلوگیری می‌کند.

توت فرنگی حاوی فولیک اسید، الاجیک اسید، ویتامین ب۵ و ویتامین ب۶ است که نمی‌گذارند موها نازک شوند و بریزند. به علاوه مواد معدنی مانند منیزیم و مس به جلوگیری از رشد قارچ و شوره سر کمک می‌کنند. ماسک‌های مو که در خانه با توت فرنگی درست می‌کنید نیز برایتان موهایتان عالی هستند.

۱۰- برای خانم‌های باردار مفید است.

بخاطر وجود ماده فولات در توت فرنگی، این میوه به رشد مغز، نخاع و جمجمه جنین کمک می‌کند. به علاوه توت فرنگی فولیک اسید دارد که نمی‌گذارد جنین نقایص مادرزادی داشته باشد. اگر باردار هستید، حتماً توت فرنگی را در رژیم غذایی خود قرار دهید. (پزشکان ایران)