

توت فرنگی، به عنوان ملکه میوه ها در آسیا شناخته می شود!

توت فرنگی، میوه ای با خواص فراوان

توت فرنگی میوه ای محبوب برای مردم دنیا است. توت فرنگی، که به عنوان ملکه میوه ها در آسیا شناخته می شود، میوه ای سرشار از ویتامین ها، مواد مغذی بود و خواص و فواید درمانی زیادی دارد و حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان، فیبر و ویتامین می باشد. توت فرهنگ دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می باشد. از مواد موثر آن می توان تانن، موسیلاژ، قندها گوناگون، سالیسیلات ها به خصوص اسید های میوه را نام برد.

فواید با ارزش توت فرنگی در افزایش سلامتی:

- توت فرنگی منبع خوبی از فیبر، ویتامین C، فولات، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها می باشد که این مواد مغذی باعث می شود توت فرنگی به عنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب شود. توت فرنگی دارای مقادیر بالایی از آنتی اکسیدان ها مانند الاژیک اسید و آنتو سیانین (رنگدانه قرمز) است که در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی موثرند. مطالعات اهمیت مصرف توت فرنگی را در برنامه غذایی به عنوان عامل بهبود عملکرد سیستم قلبی - عروقی نشان می دهد.
- میزان کلسترول بالای خون را با مصرف توت فرنگی کنترل نمایید. در واقع توت توت فرنگی به منزله تزریق مقدار زیادی ویتامین C, E و دیگر آنتی اکسیدان ها است که در سبزی ها و میوه های دیگر نیز تا اندازه ای موجود است و همه جزء مواد غذایی موثر در کاهش کلسترول (چربی خون) می باشند.
- به دلیل پتاسیم بالا در توت فرنگی، این میوه پرترفدار برای افرادی که دچار فشارخون بالا هستند، توصیه می شود..
- اسید فولیک موجود در توت فرنگی برای افسردگی می تواند مفید باشد.

- آنتی اکسیدان های موجود در توت فرنگی و همچنین پتاسیم بالای درون توت فرنگی باعث کاهش خطر لخته های خون خطرناک در مغز که باعث سکته مغزی می شوند، کمک می نمایند.
- توت فرنگی حاوی آنتی اکسیدان هایی بوده که در برابر رادیکال های آزاد عمل کرده، رشد سلول های سرطانی را مهار کرده و باعث کاهش التهاب بدن می شود.
- سلامت چشم را افزایش می دهد. خوردن سه یا چند وعده از میوه هایی همچون توت فرنگی می تواند خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا که در آن بینایی از دست می رود را کاهش دهد.
- توت فرنگی قندی پایین و میزان فیبری بالا داشته و هردو این فاکتور ها به حفظ تعادل قندخون کمک می نماید. توت فرنگی یکی از خوراکی های مناسب برای افراد دیابتی می باشد.
- خاصیت ضد پیری دارد. توت فرنگی در برگیرنده بیوتین است که به ساخت موها و ناخن های قوی در بدن کمک می کند. همچنین این میوه در برگیرنده آنتی اکسیدان الازیک اسید است و می تواند از پوست مراقبت نماید.
- دریافت میزان کافی اسید فولیک برای زنان باردار لازم می باشد. توت فرنگی حاوی مقادیر مناسبی اسید فولیک است.
- برای کاهش وزن عالی است. ترکیب نیتراتی که در این میوه یافت می شود می تواند جریان خون و اکسیژن در بدن را ترویج کند و همین امر برای کاهش وزن مناسب است.
- توت فرنگی بسته ای از آنتی اکسیدان ها و ویتامین C است و پوست تان را به مدت طولانی تری سالم و بدون چروک نگه می دارد. توت فرنگی منبعی طبیعی از اسید

سالیسیلیک، یعنی ماده مشهور مبارزه کننده با آکنه، است و می توان با توت فرنگی ماسک صورت خانگی درست کرد.

- توت فرنگی به خاطر وجود ویتامین C باعث می شود که دستگاه ایمنی تقویت شود و بدن تان در مقابل عفونت ها مصون بماند.
- از بروز سرطان مری پیشگیری می کند. مطالعات انجام شده نشان می دهد پودر توت فرنگی منجمد شده می تواند به پیشگیری از سرطان مری در افراد کمک کند.
- اگر می خواهید حافظه خود را تقویت کند، کمی توت فرنگی به برنامه غذایی روزانه خود اضافه کنید. مواد موجود در توت فرنگی نشان داده اند که می توانند باعث بهبود حافظه کوتاه مدت شوند. این میوه پر از فیستین است که مسیرهای سیگنال دهنده را تحریک نموده و به بهبود حافظه کمک می کند. تحقیقات نشان داده اند که توت فرنگی می توانند باعث بهبود حافظه کوتاه مدت شوند.
- یکی از مهمترین دلایل برای خوردن توت فرنگی این است که این میوه برای استخوان های تان 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 می کند؛ بنابراین توت فرنگی برای کودکان بسیار خوب است.
- توت فرنگی حاوی فولیک اسید، الازیک اسید، ویتامین B5 و ویتامین B6 است که نمی گذارند موها نازک شوند و بریزند. به علاوه مواد معدنی موجود در آن مانند منیزیم و مس به جلوگیری از رشد قارچ و شوره سر کمک می کنند. ماسک های مو که در خانه با توت فرنگی درست می کنید نیز برای موهای تان عالی هستند.
- توت فرنگی از بروز تصلب شرایین (سخت شدن دیواره سرخرگ ها) جلوگیری می کند

- به سوزاندن چربی های ذخیره شده در بدن کمک می کند. این میوه قرمز رنگ حاوی آنتوسیانین است که می تواند سوزاندن چربی های ذخیره شده در بدن را تحریک کند. توت فرنگی به دلیل اینکه سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین ها می باشد باعث افزایش سوخت و ساز و همچنین کاهش اشتها در بدن می شوند و همین امر کمک بزرگی به سوختن چربی های اضافی در بدن می کند.
- توت فرنگی دارای مقدار زیادی اسید سالیسیلیک است که می تواند پوست شما را از شر سلول های مرده خلاص کند و در نتیجه باعث صافی پوست و کوچک شدن منافذ پوستی می شود و رنگ چهره را باز می کند. این میوه یک لایه بردار خیلی ملایم است که می تواند تمام کثیفی ها و ناخالصی ها را از روی پوست بردارد و در نتیجه اگر روی پوست شما التهاب یا قرمزی وجود داشته باشد آن را از بین می برد و در نتیجه توت فرنگی می تواند یک ماسک پاک کننده عالی برای تمیز کردن و نرم کردن صورت شما باشد.
- توت فرنگی مانند دیگر توت ها مانند شاه توت، توت سفید، تمشک و ... پاک کننده روده و مثانه است.

توصیه های مهم:

- توت فرنگی را باید در ابتدای غذا خورد، زیرا اشتها آور می باشد.
- در صورتی که بخواهید از توت فرنگی استفاده کنید، باید مطمئن شوید که در مقابل آن آلرژی (حساسیت) ندارید، زیرا این میوه های قرمز کوچک جزء محرک های کهیر، خارش و بیرون ریختن پوست می باشد.
- زیاده روی در خوردن توت فرنگی ممکن است ایجاد تب کند.
- کسانی که معده ای حساس دارند، یا مبتلا به بیماری آسم هستند، بهتر است از خوردن توت فرنگی پرهیز کنند، زیرا ممکن است بیماری شان را تشدید کند.

- می توانید توت فرنگی را در نوشیدنی های خود مخلوط کنید، به سالادتان اضافه کنید، و به شکل شیرینی یا سایر دسرها درست کنید.
- بهتر است توت فرنگی را به محض خرید مصرف کنید. نگهداری آن در فریزر کیفیت آن را بهبود نمی بخشد.
- توت فرنگی ها را می توانید به تنهایی یا همراه با میوه های دیگر، و کمی ماست در مخلوط کن بریزید و یک نوشیدنی بسیار خوش طعم و مفید برای خود درست کنید. همچنین می توانید به این نوشیدنی کمی شکر اضافه کرده و آن را فریز کنید و به صورت یخ در بهشت مصرف کنید که برای بچه ها خیلی لذت بخش خواهد بود.
- باید توت فرنگی را تنها برای چند ساعت در دمای اتاق نگهداری کنید.
- توت فرنگی نشسته را باید با کیسه پلاستیکی پوشاند و در سردترین بخش از بخچال برای حداکثر دو روز نگهداری کرد. این میوه به سرعت مواد مغذی خود را از دست می دهد.
- زمانی که برای خوردن توت فرنگی آماده هستید آن را بشویید. برای شستن ، آنها را زیر آب سرد بشویید. توت فرنگی را در آب شناور نکنید زیرا طعم و رنگ خود را از دست می دهند.
- اگر می خواهید توت فرنگی را منجمد کنید، آنها را به آرامی بشویید، اجازه دهید خشک شوند . سپس آنها را در ظرف فر قرار دهید و منجمد کنید. بعد از اینکه منجمد شد آن را در کیسه زیپ دار قرار دهید. مطمئن شوید که هوای موجود در کیسه را می گیرید.
- توت فرنگی تازه را به همراه پنیر و ماست مصرف کنید تا یک میان وعده یا صبحانه بسیار مقوی و خوشمزه داشته باشید.
- توت فرنگی ها را به همراه شکر بجوشانید و از آن برای تزئین بستنی یا پنکک استفاده کنید.

منابع مورد استفاده:

۱- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۳- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، انتشارات سفیر اردهال

4-Health Benefits of Strawberries, Dairy Council of California, 2018,(Copyright 2018 Dairy Council of California,(
<https://www.healthyeating.org>)

5-11 Healing Health Benefits of Strawberries, Healthy Hints,
(<https://healthyhints.com>)

6-10 Surprising Benefits of Strawberry, Organic Information Services, 2018,(<https://www.organicfacts.net>)

7-The health benefits of strawberries, By Jo Lewin, BBC, 2014, (<https://www.bbcgoodfood.com>)

8-Top 10 Health Benefits of Strawberries, Top 10 Home Remedies, 2018, (<https://www.top10homeremedies.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com