

میوه‌های قرمز برای سلامت قلب و عروق

برنامه غذایی سالم و از جمله میوه‌های قرمز رنگ می‌تواند سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را افزایش دهد. مصرف روزانه‌ی میوه‌های قرمز رنگ می‌تواند برای سلامت قلب و عروق مأمفید باشد. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که مصرف منظم دونوع از فلاونونوئیدها یعنی فلاوون‌ها و آنتوسیانین‌ها باعث می‌شود که فشارخون تنظیم شده و رگ‌ها انعطاف پذیری بیشتری داشته باشند. بهترین منبع غذایی آنتوسیانین‌ها میوه‌های قرمز رنگ و بهترین منبع فلاوون‌ها جعفری، آویشن، کرفس و فلفل می‌باشد. پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که برای بالا بردن سلامت عمومی و کاهش خطر بروز بیماری‌های قلب و عروق لازم است که مردم روزانه از آنتی‌اکسیدان‌ها بهره‌مند شوند. پس تمامی میوه‌های قرمز رنگ میل کنید تا قلب تان در سلامت باشد.

توصیه‌های مهم:

- از مصرف گیلاس غافل نشوید. گیلاس دارای ویتامین‌های A, B1, B2, C و حاوی آهن، مس، روی، ید، کلسیم، فسفر، منیزیم، گوگرد، پتاسیم و اسیدهای آلی است. گیلاس جزء میوه‌های کم کالری محسوب می‌شود و سرشار از پتاسیم و منیزیم است که براس سلامت قلب و عروق بسیار مفید است. گیلاس قلب را جلا می‌دهد. صمغ درخت گیلاس قلب را جلا می‌دهد. گیلاس حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مقابله‌کننده با بیماری است که به کاهش برخی از عوامل خطر زای بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

مصرف گیلاس از بروز تصلب شرایین پیشگیری می‌کند. نوع سیاه رنگ گیلاس دارای مقدار زیادی آهن است و برای کم خونی مفید است. گیلاس سرشار از آنتوسیانین و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که قادرند آنزیم‌هایی که باعث رسوب پلاک‌های تصلب شرایین در رگ‌ها می‌شوند را خنثی کنند. می‌توانید گیلاس همچنین یکی از معدود منابع غذایی ملاتونین، یک آنتی‌اکسیدان قوی است که می‌تواند به بهبود الگوی خواب طبیعی فرد کمک کند. گیلاس میزان کلسترول خون (چربی خون) را کنترل می‌کند. گیلاس سرشار از پکتین است. این فیبر حلال میزان کلسترول بد خون (LDL) را کاهش می‌دهد و به این ترتیب از ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری می‌کند. سعی کنید علاوه بر خوردن گیلاس، آن را به یک سالاد میوه اضافه کنید، یا آن را له کنید و آن را به عنوان شیرینی بستنی کم چرب یا ماست یخ زده استفاده کنید.

● **به انار احترام بگذارید!** انار انواع گوناگونی دارد، ولی نوع شیرین آن بهتر می‌باشد. انار، میوه‌ای سرشار از آهن، ویتامین‌های A, B, B6, PP, C, E است. انار دارای مواد معدنی، پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فسفر، آهن، منگنز و سدیم است. اسیدهای آمینه و است. این میوه دارای مواد آنتی‌اکسیدان مانند پتاسیم و ویتامین C است. شاید معروف‌ترین خاصیت انار، تصفیه خون باشد. انار مقوی قلب است. مصرف انار به حفظ سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. انار میوه‌ای سرشار از ویتامین‌ها است که مصرف آن شفا بخش بوده و در حفظ سلامتی و جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها و از جمله بیماری‌های قلب و عروق موثر است و این به دلیل وجود مقدار زیادی ویتامین C و ویتامین‌های B1, B2, B6 است. مطالعات نشان داده است که نوشیدن یک لیوان آب انار روزانه، باخطر تصلب شرایین (تصلب شرایین) و بیماری‌های مرتبط مانند حمله‌های قلبی و مغزی مقابله می‌کند. انار، غنی از پلی‌فنول است

که در حفظ سلامت قلب موثر است آب انار سرشار از آنتی اکسیدان است و مانع بسته شدن عروق قلبی می شود.

تحقیقات نشان داده اند که مصرف مناسب مواد غذایی یا نوشیدنی های سرشار از آنتی اکسیدان، میزان ابتلا به بسیاری از بیماری ها، از جمله بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد. مشاهده شده است افرادی که در حدود ۵۰ میلی لیتر آب انار در ۳ ماه مصرف می کنند احتمال ابتلا به بیماری قلبی در آن ها بسیار کم است. مصرف آب انار ترش باعث کاهش فشار خون می گردد. انار دافع سموم بدن و اوره و کاهش دهنده کلسترول می باشد.

مصرف انار باعث کاهش کلسترول بد (LDL) و فشار خون می شود. نوشیدن مداوم آب انار فرآیند اکسیداسیون کلسترول مضر را که منجر به انسداد رگ ها می شود، به میزان ۴۰ درصد کاهش می دهد. انار شیرین برای افراد مبتلا به کم خونی مفید و شفا بخش می باشد.

● سیب، میوه جادویی برای سلامت قلب و عروق! سیب، یکی از سلامت بخش ترین خوراکی

های اطراف ما محسوب می شود. از زمان های گذشته مردم جهان علاقه فراوانی به میوه ها داشتند. سیب قرمز خوشمزه است. سیب را می توان به عنوان یک میان وعده عالی روزمره استفاده کرد. افرادی که به طور منظم سیب می خورند، میزان تندرستی خود را افزایش می دهند و علاوه بر آن از بروز بیماری های متعددی که به دلیل کمبود عناصر حیاتی پیش می آید جلوگیری می کند.

این میوه با ورزش، تقویت کننده انرژی طبیعی است که حاوی ویتامین C و پتاسیم است، ماده معدنی که به کنترل فشارخون کمک می کند و خطر بروز سکته مغزی را کاهش می دهد. خوردن سیب و حتی بو کردن سیب، باعث کاهش فشار خون می شود. بررسی انجام شده توسط دانشگاه ییل (YALE) نشان داد که تنها یک بار بو کشیدن سیب، فشار خون بیماران را پایین می آورد. سیب مقوی قلب است. سیب سرشار

از آنتی اکسیدان قوی است و در حقیقت آنتی اکسیدان برای سلامت قلب مواد زیادی دارد. مصرف سیب کمک زیادی به درمان و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی می کند. از سیب همواره به عنوان داروی ضد سکتة قلبی یاد شده است.

مصرف تقریباً ۲ عدد سیب میزان کلسترول خون (چربی خون) را کاهش می دهد و از بروز سکتة قلبی پیشگیری می کند. ویتامین E, A, C پلی فنول و مواد گیاهی ثانویه موجود در سیب، از قلب و عروق محافظت می کند. سیب به دلیل داشتن فیبرهای غذایی از بروز خطر گرفتگی رگ های قلب پیشگیری می کند.

• **انگور، میوه ای با ارزش برای سلامتی قلب و عروق! انگور میوه ای شیرین و لذیذ می باشد میوه**

درخت انگور، گوشت دار، شیرین و به رنگ های گوناگون است. بهترین نوع انگور آن است که درشت، شیرین، پوست نازک و کم هسته باشد. انگور رسیده دارای آب، پروتئین، مواد قندی، آرسنیک، کلسیم، منگنز، کلر، فسفر، آهن، منیزیم، ید، سیلیس، پتاسیم، سدیم، ویتامین های A, B1, B2, B3, C, E می باشد. انگور غذای کامل و میوه حیات بخشی است.

انسان نه تنها از خود انگور استفاده می کند ، بلکه از فرآورده های آن مانند کشمش بهره مند می شود. گنجاندن انگور یا فرآورده های آن در برنامه ی غذایی، فواید بسیاری دارد. راحت ترین راه برای استفاده از این میوه لطیف و شیرین، خوردن یک خوشه ، به عنوان تنقلات است. انگور برای درمان ناراحتی های قلبی سودمند است. انگور دارای مقدار زیادی پلی فنول است. این ماده دارای خواص ضد اکسیدان است که خوردن آن انسان را از بعضی بیماری های سخت، مانند بیماری های قلب مصون می دارد.

مصرف انگور در درمان فشار خون موثر است. پژوهشگران دانشگاه میشیگان اعلام کردند مصرف انگور به تنظیم فشار خون و تقویت عضلات قلب و سلامت کامل دستگاه گردش خون کمک می‌کند. به نظر می‌رسد عصاره دانه انگور اثر کاهش دهنده در فشار خون و تعداد ضربان قلب دارد. مصرف انگور موجب تسهیل گردش خون در رگ‌ها می‌شود. اثر درمان انگور روی بیماری‌های شریانی وریدی ثابت شده است. دانشمندان در تحقیقات جدید خود در انگور قرمز، نوعی ماده شیمیایی طبیعی کشف کردند که قلب را از آسیب‌های وریدی محافظت می‌کند و همچنین مانع سخت شدن رگ‌های خونی و انسداد رگ‌ها می‌گردد. پژوهشگران دریافته‌اند که با خوردن انگور قرمز، کلسترول خون (چربی خون) کاهش می‌یابد و رگ‌های خونی منبسط می‌شود و خون سرعت بیشتری در بدن جریان می‌یابد و این باعث بهبود عملکرد قلب می‌شود.

یکی از خواص مهم انگور، تصفیه خون و خون ساز بودن آن است؛ البته این خاصیت در انگور قرمز بیشتر از انگور سبز است، از این رو، چنانچه از کم خون رنج می‌برید، خوردن انگور قرمز را به شما توصیه می‌شود. انگور قرمز از قلب محافظت می‌کند. دانشمندان آمریکایی در انگور قرمز نوعی ماده شیمیایی را یافتند که می‌تواند قلب را از خطرات ناشی از پیری محافظت کند. پژوهش‌های اخیر نشان داده که روغن دانه انگور برای تنظیم سطح ناشی از ناراحتی‌های قلبی باشد. روغن هسته انگور موجب می‌شود تا به میزان زیادی از عوارض قلبی و به خصوص از تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ‌ها) پیشگیری شود

مصرف روغن دانه انگور موجب افزایش کلسترول خوب خون (HDL) و کاهش کلسترول بد خون LDL می‌شود. آب انگور احتمال تولید لخته خون و بروز بیماری قلبی که با افزودن آب انگور قرمز پلاکت‌های خون، احتمال تولید لخته و در نتیجه بروز حمله قلبی تقریباً ۳۰ درصد کمتر می‌شود و اکسید

نیتریک (ماده‌ای که موجب اتساع رگ‌ها شده و از چسبندگی پلاکت‌ها جلوگیری می‌کند). در حدود ۳ برابر از اندازه معمولی از پلاکت‌ها رها می‌شود. تحقیق جدید در دانشگاه تافتز مشخص کرده که آب انگور قرمز ۴ برابر بیشتر از آب نارنج و آب سیب دارای آنتی‌اکسیدان می‌باشد. مصرف دو فنجان آب انگور در روز برای شما مفید است. همیشه باید توجه داشت که برای مصارف درمانی انگور رسیده انتخاب شود و همچنین انگور از نژادی باشد که دارای پوست نازک باشد، زیرا پوست ضخیم انگور نه تنها هضم آن مشکل است، بلکه به علت گیرکردن در بین چین‌های روده ممکن است موجبات عوارض ناراحت کننده را فراهم آورد.

مصرف زیاد و بی‌رویه انگور موجب دل‌پیچه، سردرد در برخی افراد، تب، عطش و اسهال‌های ساده می‌شود. بهتر است انگور را مابین دو غذا میل نمایید تا تأثیر مفیدتری داشته باشد. نوشیدن آب سرد بعد از خوردن انگور ضرر فراوانی دارد. پوست انگور در معده‌های ضعیف دیر هضم می‌باشد. اگر معده‌ای ضعیف دارید توصیه می‌شود که از آب انگور و یا کشمش استفاده نمایید. خوردن انگور به همراه غذاهای چربی و گوشتی و یا با سبزی‌ها ممکن که موجب سوءهاضمه گردد.

انگور را باید در کیسه نایلونی قرار دارد، بدین ترتیب تا یک هفته در یخچال سالم می‌ماند. ولی آگاه باشید قبل از خوردن انگور آن را کاملاً با آب تمیز بشویید و دانه‌هایی را انتخاب کنید که به ساقه متصل باشند.

• با مصرف توت‌فرنگی بهبود عملکرد سیستم قلب و عروق تان کمک نمایید. توت‌فرنگی

،میوه قرمز رنگ و زیبایی است که در سراسر جهان طرفدار دارد. توت‌فرنگی دارای خواص و اثرات مفیدی است. توت‌فرنگی به عنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب، کاهش بیماری‌های عروقی و نیز کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در کل ارتقاء سلامتی بدن می‌شود.

متخصصان دانشکده پزشکی واروبک، در یک مطالعه جدید دریافته‌اند که توت فرنگی در پیشگیری از بیماری قلبی و دیابت فوق‌العاده موثر است.

توت فرنگی به علت داشتن ویتامین‌های **B1, B2, PP, C**، اسید فولیک و مواد معدنی، آهن، کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم، ید، برم و فیبر غذایی در حفظ سلامتی بدن و از جمله قلب و عروق اثر بسیار مفیدی دارد. پژوهشگران دانشگاه نیویورک بر اساس تحقیقات خود گفتند: توت فرنگی خواص مهم و طبیعی دارد که از سلامت عملکرد قلب محافظت می‌کند و از ابتلای آن به بیماری‌ها محافظت می‌کند. توت فرنگی مقوی قلب است.

خوردن توت فرنگی، از بیماری‌های قلبی یا پیشرفت آن جلوگیری می‌کند. مصرف توت فرنگی از بروز حملات قلبی پیشگیری می‌کند. مصرف توت فرنگی خطر حمله قلبی را در زنان کاهش می‌دهد. مطالعات انجمن قلب آمریکا، نشان داد خوردن توت فرنگی در هفته ممکن است به زنان در کاهش بروز خطر حمله قلبی کمک کند. پژوهشگران دانشگاه هاروارد و دانشگاه آنجلیا، با انجام یک مطالعه روی ۹۳۶۰۰ زن ۲۵ تا ۴۲ ساله و بررسی رژیم غذایی آن‌ها طی ۱۸ سال دریافتند خوردن حداقل سه وعده توت فرنگی خطر وقوع حمله قلبی در زنان را به میزان یک سوم کاهش می‌دهند.

توت فرنگی فشار خون را در حد متعادل نگه می‌دارد. توت فرنگی سرشار از ویتامین C است. توت فرنگی سرشار از ویتامین و فاقد چربی اشباع شده است. با آن که توت فرنگی دارای قند است، اما قند آن برای بیماران دیابتی مضر نیست. میزان کلسترول بالای خون را با مصرف توت فرنگی کنترل نمایید. ترکیبات آنتی‌اکسیدان که در توت فرنگی وجود دارند از اکسیداسیون کلسترول بد (LDL) جلوگیری می‌کنند، بنابراین در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی موثرند. در واقع توت فرنگی به منزله تزریق مقدار زیادی

ویتامین C, E و دیگر آنتی‌اکسیدان‌ها است که در سبزی‌ها و میوه‌های دیگر نیز تا اندازه‌ای موجود است و همه جزء مواد غذایی موثر در کاهش کلسترول می‌باشند.

توت فرنگی در کاهش کلسترول موثر است. مصرف توت فرنگی تأثیر مهمی در کاهش کلسترول بد خون دارد و در نتیجه از بروز دیابت و بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند. فیبر بالا، فولات، آنتی‌اکسیدان‌های بالا، مانند ویتامین C، نداشتن چربی‌ها، و فلاونوئیدهای موجود در توت فرنگی بسته سلامت قلبی ایده‌آلی را تشکیل می‌دهند. توت فرنگی خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد. توت فرنگی با داشتن ترکیباتی به نام فلاونوئیدها می‌تواند با تغییرات ایجاد شده در رگ‌های خونی که منجر به حملات قلبی می‌شوند مقابله کرده و از قلب محافظت نمایند.

دکتر اریک ریچم استاد یار دانشگاه بهداشت عمومی هاروارد معتقد است توت فرنگی از مواد خوراکی است که زنان می‌توانند آن‌ها را به راحتی به رژیم غذایی هفتگی خود بیفزایند و از مزایای فوق‌العاده آن بهره‌مند شوند با این تغییر ساده در رژیم غذایی می‌توان در جهت تلاش برای پیشگیری از مشکلات قلبی و عروقی در زنان گام مهمی برداشت. برخی از اعضای خانواده ویتامین B موجود در توت فرنگی، عضلات قلب را تقویت و به عملکرد بهتر قلب کمک می‌کند.

توت فرنگی به عنوان عاملی برای بهبود عملکرد سیستم قلبی و عروقی شناخته شده است. در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی موثر است و از بروز سکته‌ی قلبی جلوگیری می‌کند، زیرا مصرف توت فرنگی باعث افزایش قابل توجهی در میزان فولات خون می‌شود و از مسدود شدن رگ‌های خونی در بدن جلوگیری می‌کند. توت فرنگی منبع خوبی از فیبر، ویتامین C، فولات، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد که این مواد مغذی باعث می‌شود توت فرنگی به عنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب شود.

توت فرنگی دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می‌باشد. از مواد موثر آن می‌توان تانن، موسیلاژ، قندهای گوناگون، سالیسیلات‌ها به خصوص اسیدهای میوه را نام برد. توت فرنگی سرشار از ویتامین و فاقد چربی اشباع شده است و کالری کمی دارد. آهن موجود در توت فرنگی باعث افزایش تولید خون شده و در نتیجه برای افراد کم خون اثر درمانی دارد. توت فرنگی دارای مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها مانند الازیک اسید و آنتوسیانین (رنگ‌دانه فرمز) است که در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی موثرند.

توت فرنگی حاوی میزان بالایی از ترکیبات طبیعی فلاونوئیدها است که در این میان گروه خاصی از فلاونوئیدها به نام آنتوسیانین به باز شدن و گشاد شدن شریان‌ها، مقابله با تجمع پلاک‌ها کمک می‌کند. توت فرنگی از بروز تصلب شرایین (سفت شدن دیواره رگ‌ها) جلوگیری می‌کند. مطالعات پژوهشگران دانشگاه هاروارد اهمیت مصرف توت فرنگی را در برنامه غذایی به عنوان عامل بهبود عملکرد سیستم قلبی عروقی نشان می‌دهد. توت فرنگی برای مبتلایان به دیابت (بیماری قند) ضرری ندارد. توت فرنگی تصفیه کننده خون است. توت فرنگی فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. خوردن توت فرنگی باعث پاک شدن خون از مواد مضر و زائد مانند اوره، اسید اوریک و چربی می‌شود.

- **با مصرف هندوانه، به استقبال کاهش مشکلات قلب و عروق بروید! هندوانه سرشار از**

پتاسیم است که برای قلب مفید است. ویتامین C و بتاکاروتن در هندوانه به مقدار فراوان وجود دارند. هندوانه حاوی پروتئین، کلسیم، پتاسیم، منیزیم و ویتامین‌های A, B, C دانسته‌اند. مصرف آب هندوانه موجب کاهش کلسترول بد خون (LDL) می‌گردد. هندوانه منبع خیلی خوبی از آنتی‌اکسیدان کاروتنوئیدی به نام لیکوپن است. لیکوپن یک رنگدانه شیمیایی است که باعث ایجاد رنگ قرمز در هندوانه می‌شود و اثرات ضد اکسیدانی خون دارد. هندوانه دارای مقدار زیادی لیکوپن است که کلسترول جریان خون را کاهش می‌دهد.

لیکوپین موجود در هندوانه باعث جلوگیری از اکسیده شدن کلسترول می‌شوند، در نتیجه کلسترول به دیواره‌های خونی نمی‌چسبد و در کاهش مشکلات قلبی و عروقی موثر است. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند، هندوانه نقش مهمی در سلامت قلب و عروق ایفا می‌کند. هندوانه ناراحتی قلبی را کاهش می‌دهد.

مصرف روزانه‌ی میوه‌های قرمز و از جمله هندوانه می‌تواند برای سلامت قلب و عروق ما مفید باشد. لیکوپین موجود در هندوانه در سلامت قلب و عروق موثر است. هندوانه حاوی اسیدهای آمینه سیترولین و آرژنین است که می‌تواند به جریان خون و سلامت کلی قلب و عروق کمک می‌کند. اسید آمینه موجود در هندوانه (آرژنین) دارای اثرات مفیدی بر روی قلب و سیستم گردش خون دارد.

مصرف روزانه هندوانه، در کنترل فشار خون موثر است. آرژنین باعث افزایش اکسید نیتریک شده که باعث شل شدن عروق خونی می‌گردد. مصرف هندوانه از بروز بیماری‌های تصلب شرایین (سفت شدن دیواره رگ‌ها) جلوگیری می‌کند. پژوهشگران دانشگاه کنتاکی معتقدند هندوانه می‌تواند تصلب شرایین را کاهش دهد. دانشمندان دانشگاه کنتاکی و پوردو در آمریکا، بر این باورند که ماده‌ای به نام سیترولین که در هندوانه یافت می‌شود، باعث پایین آمدن کلسترول خون و نیز کاهش پلاک‌های سرخرگ شده است.

• **آلبالو، موثر در پیشگیری از بروز نارسایی‌های قلبی !** میوه آلبالو اثر تصفیه کننده خون، درمان

تصلب شرایین دارد. مصرف آلبالو، شربت و مربای آن برای نارسایی‌های قلبی مفید است. آلبالو دارای ویتامین‌های A, B, C, D و مواد معدنی منیزیم، کلسیم، آهن، پتاسیم و شامل منبع سرشار آنتی‌اکسیدان می‌باشد؛ بنابراین، برای پیشگیری از بروز سرطان و بیماری‌های قلبی مفید است. آلبالو دارای مقدار زیادی آهن است، از این رو برای رفع مشکل کم خونی توصیه می‌شود. آلبالو، خون را

تصفیه می کند و قند موجود در آن برای بیماران مبتلا به دیابت مضر نیست. آلبالو کاهش دهنده‌ی فشار خون، غلظت و چربی خون است. مصرف آلبالو از پیری زودرس سلول‌های بدن جلوگیری می کند و برای کاهش خطر سکته‌ی قلبی و جلوگیری از بروز سکته‌ی قلبی و تصلب شرایین سودمند است؛ از این رو مصرف این میوه خوش طعم، موجب پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی و سکته می‌گردد.

منابع مورد استفاده:

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

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

3-ABCs of eating smart for a healthy heart, The Johns Hopkins University, 2020, (<https://www.hopkinsmedicine.org>)

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

5- 5 Healthy-heart steps that take just minutes, The Johns Hopkins University, 2020, (<https://www.hopkinsmedicine.org>)

6-Keeping your heart healthy, heart foundation, 2020, (<https://www.heartfoundation.org.au/>)

7-10 Surprising benefits of strawberry, Organic Information Services, 2018,(<https://www.organicfacts.net>)

8- The American heart association diet and lifestyle recommendations, American Heart Association, 2020, (<https://www.heart.org>)

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

10-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