

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

توت سیاه

گیاه شناسی :



درخت شاه توت را بومی ایران و ترکیه می دانند. درختی است به ارتفاع 4 تا 10 که به حالت طبیعی به ارتفاع 20 متر نیز می رسد. رنگ پوست آن قهوه ای تا قهوه ای سیر ولی شاخه هایش تا اندازه ای سبز روشن و با دانه دانه های فراوان روی پوست آن است جوانه هایش نسبتاً قوی و کلفت (قویتر از جوانه های درخت توت سفید) و برافق به شکل بیضی مخروطی و به رنگ قهوه ای بنفش هستند. طول برگهایش 7 تا 18 سانتی متر و عرض آن حدود 8 سانتی متر است فرم آنها بیضی تا قلبی شکل با حاشیه ای دنداندار و نوک تیز و کوچک هستند. برگها در سطح بالایی سبز تیره رنگ بوده و تعدادی مویز رویشان دیده می شوند. سطح پائینی آن سبز روشن با موهای زیادتری هستند طول دسته برگ حدود 2 سانتی متر و کمی کلفت با موهایی نسبتاً زیادتر از برگ است. گوشت میوه ها از دیواره گلها بوجود می آیند که رنگ آنها قرمز تیره یا آبی سیاه می شود. تنها کمی قبل از افتادن از درخت قابل خوردن می شوند. چون تا کمی پیش از رسیدن مزه ترشی دارند که برای خوردن جالب نیستند. درخت شاه توت اغلب پررشدتر و بلندتر از درخت توت سفید است. درخت شاه توت تا ارتفاع 1500 متر از سطح دریا و بیشتر هم می تواند بخوبی رشد کرده و میوه بدهد.

دو نوع توت سیاه وجود دارد یکی درست مثل توت سفید بوده که تمام خواص و شکل و فرم آنرا دارد و حتی مزه اش هم مانند توت سفید شیرین بوده تنها رنگش سیاه است. این توت و درختش در ایران نادر است. نوع دیگر که نه تنها در از لحاظ رنگ میوه با توت سفید شباهتی ندارد بلکه مزه اش هم با آن بکلی فرق داشته و در اغلب نقاط ایران بنام شاه توت معروف و در یزد توت سیاه و درهمدان توت شرابی نامیده می شود.

خواص داروئی :

- شاه توت سرشار از گلوکز و ماده قندی است و دارای ویتامینهای C - A (که در رفع خستگی ناشی از فعالیتهای فکری مفید است) و املاح معدنی و تانن است .
- شاه توت میوه ای مغذی و تصفیه کننده خون است .
- میوه نرسیده شاه توت اثر قابض (ضد اسهال) دارد ولی رسیده آن ملین و نرم کننده است .
- شاه توت قند خون را می کاهش و جوشانده برگ درخت شاه توت در معالجه بیماری قند (دیابت) بسیار موثر است .
- غرغره کردن و مضمضه آب شاه توت نرسیده برای درمان برفک - آنژین - ورم دهان - درد گلو - جوشهای دهان (آفت) و التهاب مخاط دهان مفید است .
- اگر شاه توت را با شکم پر بخورید تولید گاز و نفخ خواهد کرد و اگر بعد از ماست خورده شود باعث اسهال می شود .
- شاه توت طبیعتی سرد دارد که صفرا و گرمی را از بین می برد .
- اگر شیره شاه توت کاملاً نرسیده را در هر صبح و ظهر و شب به مقدار یک استکان بخورند اسهال های ساده و اسهال خونی را معالجه می کند .

- اگر ۱۵ گرم پوست ریشه درخت شاه توت را در ۲۵۰ گرم آب بجوشانند و هر صبح ناشتا میل کنند برای دفع انگل روده مفید است .
- شاه توت **ضد عفونی کننده و میکروب کش** است .
- جوشانده برگ شاه توت به مقدار ۶۰ گرم در یک لیتر آب درد دندان را تسکین می دهد . لذا جوشانده را باید در حالیکه مقداری گرم است در دهان نگه داشت و بیرون ریخت و این کار را چند بار تکرار نمود .
- **قند توت برای بیماران قندی بسیار مفید است .**

ترکیبات غذایی در یک فنجان شاه توت :

انرژی	۵۷ کالری
پروتئین	۱ گرم
چربی	۱ میلی گرم
کلسیم	۳۲ میلی گرم
آهن	۰/۹ میلی گرم
ویتامین A	۲۰۰ واحد
ویتامین B1	۰/۴ میلی گرم
ویتامین B2	۰/۰۴ میلی گرم
ویتامین C	۲۱ میلی گرم

منبع : وبلاگ (نامعلوم)



Copyright© By www.ldteb.blogfa.com
Written By Sina Saneiyan 2008