

# FOODSFEATUERS

## مقالات خواص خوراکی ها

### توت فرنگی ، کمیاب ولی با ارزش

توت فرنگی گیاهی است با نام علمی FRAGARIA VESCA از خانواده گل سرخ ROSACEAE که دو نوع ساقه راست و خوابیده دارد. گل‌های آن منظم و به رنگ سفید می‌باشد. قسمت مورد استفاده خوراکی توت فرنگی در حقیقت نهج گل آن است که به تدریج بزرگ شده و به اصطلاح به عنوان میوه توت فرنگی معروف است .



توت فرنگی به حالت خودرو در بعضی نواحی شمالی ایران وجود دارد و بعضی اوقات به دلیل خوش طعمی، میوه آن را به طور مصنوعی پرورش می‌دهند. از دیرباز همه قسمت‌های این گیاه مصرف دارویی داشته است و از برگ و ریشه آن که حاوی مقدار قابل ملاحظه‌ای تانن است به عنوان **ضد اسهال و ادرارآور** استفاده می‌شده است .

توت فرنگی، میوه ای شبیه توت است ولی کمی درشت تر، رنگش قرمز و طعم آن ترش و مطبوع است. بوته اش کوتاه و دارای برگ‌هایی درشت و ساقه‌هایی باریک و خرنده است که روی زمین می‌خوابد و ریشه می‌دواند .

قسمت‌هایی که از بوته توت فرنگی مورد استفاده قرار می‌گیرند، عبارتند از: **میوه ، برگ و ریشه**. توت فرنگی به صورت‌های گوناگون مورد استفاده قرار می‌گیرد: خام، جوشانده، مربا، شربت و بستنی.

#### خواص تغذیه ای توت فرنگی و اثر آن در سلامتی انسان:

- توت فرنگی منبع خوبی از **فیبر**، **ویتامین C** ، **فولات** ، **پتاسیم** و **آنتی‌اکسیدان‌ها** می‌باشد که این مواد مغذی باعث می‌شوند توت فرنگی بعنوان یک جایگزین شیرین ، باعث افزایش سلامت قلب ، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در کل ارتقاء سلامتی بدن شود.
- همچنین دارای املاح **کلسیم** ، **آهن** و **فسفر** می‌باشد. از مواد موثر مهم آن می‌توان تانن ، موسیلاژ ، قندهای مختلف ، سالیسیلات‌ها و به خصوص اسیدهای میوه را نام برد.
- **توت فرنگی سرشار از ویتامین و فاقد چربی اشباع است** و کالری کمی دارد. یک واحد توت فرنگی معادل 8 عدد است که 50 کالری انرژی دارد . توت فرنگی مانند سایر توت‌ها مثل شاه توت ، توت سفید، تمشک و ... **پاک‌کننده روده و مثانه** است .
- تحقیقات اخیر نشان داده است، دریافت روزانه یک واحد توت فرنگی باعث افزایش قابل توجهی در مقدار فولات خون شده و نیز **فشار خون بالا را کاهش می‌دهد** .

فولات ، مقدار هموسیستئین خون را کاهش می‌دهد. هموسیستئین اسید آمینه ای است که در مقادیر زیاد باعث مسدود شدن رگ‌های خونی می‌شود. همچنین توت فرنگی دارای مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها مثل الازیک اسید و آنتوسیانین (رنگدانه قرمز) است که در پیشگیری از بیماری‌های قلبی موثرند.

این مطالعات اهمیت مصرف توت فرنگی را در برنامه غذایی بعنوان عامل بهبود عملکرد سیستم قلبی-عروقی نشان می‌دهد. همچنین مطالعات قبلی نشان داده بود که باعث بهبود عملکرد حافظه و کنترل آرتریت روماتوئید (التهاب مفاصل) می‌شود .

## از دیگر خواص توت فرنگی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

1. مصرف این میوه علاوه بر وجود انواع ویتامین، املاح و آب که هر کدام اثرات خود را بر بدن اعمال می کنند دارای خاصیت **تقویت کننده**، **ملین و خنک کننده** نیز می باشد.
2. توت فرنگی از تصلب شرائین جلوگیری می نماید.
3. توت فرنگی **اشتها آور** است و ادرار را زیاد می کند.
4. دم کرده برگ توت فرنگی در **زیاد کردن ادرار و شیر بانوان** مفید است.
5. **دم کرده برگ توت فرنگی** یا میوه توت فرنگی می تواند **نقرس و سنگ های مثانه** را معالجه کند .
6. املاح معدنی موجود در توت فرنگی **خاصیت مسهلی** به آن بخشیده است، زیرا این املاح عضلات روده را به انقباض و انقباض وادار می کند و به همین جهت توت فرنگی برای **درمان پیوست** مؤثر است .
7. اگر توت فرنگی را له کنید و در آب بریزید، نوشابه ای به دست می آید که برای درمان تب هایی که با بیماریهای التهابی همراه می باشد، بسیار مفید است .
8. توت فرنگی به علت داشتن **آهن و ویتامین C** در **خونسازی** بدن مؤثر است .
9. توت فرنگی به علت دارا بودن مقادیر کافی **کلسیم و فسفر**، در رشد و نمو کودکان و نوجوانان، **استحکام دندان ها و ترمیم شکستگی استخوان ها** بسیار مؤثر است .
10. توت فرنگی حاوی موادی چون فسفر، کلسیم، منیزم، پتاسیم و مقداری آهن و هیدرات 2 کربن بوده و در بدن تولید انرژی کرده و **خستگی را برطرف می کند**.
11. توت فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C، در **درمان بیماری لته** مؤثر بوده و به هضم غذا کمک زیادی می کند.
12. دانشجویان و افرادی که تمرینات فکری می کنند، بهتر است حتما توت فرنگی میل کنند چرا که خوردن این میوه باعث تامین فسفر مورد نیاز مغزشان میشود.
13. همچنین، **توت فرنگی به علت داشتن ویتامین B در کاهش و رفع ترس، عصبانیت، خمودی، اضطراب، هیجان و سستی مؤثرست**.
14. توت فرنگی نقش مهمی در **خونسازی** بدن دارد و از خاصیت ضد عفونی کننده ای برخوردارست. علاوه بر اینها خوردن توت فرنگی باعث پاک شدن خون از مواد مضر و زاید مثل اوره، اسیداوریک و چربی می شود و نیز درمان کننده نقرس است.
15. **ویتامین A** موجود در توت باعث **رشد ناخن ها و تقویت چشم** می شود.

مصرف روزانه 5 واحد میوه و سبزی، احتمال ابتلاء به سرطان را کاهش می دهد. مطالعات جدید نشان می دهد مصرف روزانه 9 یا 10 واحد میوه و سبزی به همراه 3 واحد لبنیات کم چرب، در **کاهش فشار خون بالا** بسیار مؤثر است.

منبع: [ایرنامانیا](#)

