

فوائد للتوت الأزرق

التوت الأزرق من الفواكه الغنية بالعناصر الغذائية المفيدة وخصوصاً الفيتامينات. فالتوت الأزرق يحتوي على فيتامينات "C" و "K" و "E" و "A"، إضافة إلى السكر والبكتين والأحماض العضوية.

كما أنه غني أيضاً بالمعادن المفيدة مثل المنغنيز الذي يعزز من عملية امتصاص النشويات والبروتين، إضافة إلى احتواء التوت الأزرق على الألياف.

وبحسب تقرير نشره موقع "العربية نت" نقلاً عن "بولد سكاي" المعني بالصحة، فإن التوت الأزرق يحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة، مما يساعد في حماية خلايا الجسم ويقاوم علامات التقدم بالعمر. كما أنه من الفواكه التي تقلل من الالتهابات بالجسم.

والفوائد الذهبية للتوت الأزرق هي:

- (1) يحافظ على المستوى المعتدل للكوليسترول ويحمي القلب.
- (2) في حالة وجود مشاكل معوية تسبب "الإسهال"، فإن تناول أوراق التوت الأزرق يسبب الراحة.
- (3) التوت الأزرق المجفف يقلل من التهابات المثانة.
- (4) المستخلصات المستخرجة من التوت الأزرق تدخل في صناعة بعض الأدوية التي تعالج ضعف الإبصار والمشاكل المتصلة بالرؤية بشكل عام.
- (5) أثبتت بعض الدراسات أن التوت الأزرق يقي من سرطان المبيض.
- (6) يمكن تحضير بعض العلاجات المنزلية من التوت الأزرق لعلاج المشاكل المتصلة بالمجرى البولي.
- (7) التوت الأزرق يعالج "الإمساك".
- (8) التوت الأزرق يعزز من صحة المخ وينمي المهارات المتصلة بالمعرفة.

المصدر: صحيفة البيان

بالمعرفة نضع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...