

هذه هي فوائد التوت البري التي تجهلها!

التوت البري هو غذاء صحي ، وذلك بسبب نسبة عالية من المواد الغذائية ومضادات الأكسدة. نصف كوب من التوت البري يحتوي على 25 سعرة حرارية فقط. تم ربط العناصر الغذائية في التوت البري بانخفاض خطر الإصابة بالتهابات المسالك البولية ، والوقاية من أنواع معينة من السرطان ، وتحسين وظائف المناعة ، وانخفاض ضغط الدم.

اليكم حقائق سريعة عن التوت البري:

- التوت البري غذاء شعبي وصحي ، يرتبط بعيد الشكر.
- هو منخفض السعرات الحرارية ويحتوي على نسبة عالية من فيتامين C وفيتامين A وفيتامين K.
- كما تحتوي أيضًا على بروانثوسيانيد (PACs) ، وهو مضاد للأكسدة قد يساعد في منع مجموعة من الأمراض.
- نظرًا لأنها مصدر جيد لفيتامين K ، يجب على الأشخاص الذين يستخدمون مخففات الدم سؤال الطبيب قبل تناول التوت البري الإضافي.

[لن تصدق هذه الفوائد الصحية للبطيخ!](#)



فوائد التوت البري:

▪ يساعد في التهابات المسالك البولية

ربما يشتهر التوت البري بدوره في الوقاية من التهابات المسالك البولية (UTIs) ، خاصةً بالنسبة للعدوى المتكررة. يساعد المستوى المرتفع من بروانثوسيانيد مضادات الأكسدة (PACs) في التوت البري في منع بعض البكتيريا من الالتصاق بجدران المسالك البولية. بهذه الطريقة ، تساعد PACs في التوت البري في منع العدوى.

ومع ذلك ، وجد الباحثون أنه بالرغم من أن حبوب التوت البري يمكنها القيام بذلك ، فمن غير المرجح أن يكون لعصير التوت البري نفس التأثير. هذا لأنه يأخذ تركيز عال جدًا من التوت البري لمنع

التصاق البكتيري. لا تحتوي العصائر التي نشربها على كميات عالية من PACs.

• أمراض القلب والأوعية الدموية

تشير بعض الأدلة إلى أن البوليفينول في التوت البري قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (CVD). يقوم بذلك عن طريق منع تراكم الصفائح الدموية وخفض ضغط الدم ، من خلال آليات مضادة للالتهابات.



• السرطان

أظهرت الأبحاث أن العناصر الغذائية في التوت البري يمكن أن تساعد في إبطاء تقدم الورم ، ويمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على سرطان البروستاتا والكبد والثدي وسرطان القولون.

• الأسنان

البروبانثوسيانيد في التوت البري قد يفيد أيضًا صحة الفم. ويقومون بذلك عن طريق منع البكتيريا من الارتباط بالأسنان ، وفقًا للباحثين في مركز علم الأحياء الفموي وقسم طب الأسنان في إستان في المركز الطبي بجامعة روتشستر. قد يكون التوت البري مفيدًا أيضًا في الوقاية من أمراض اللثة.

[الفوائد الصحية للتمر](#)



المخاطر:

يجب على الأشخاص الذين يتناولون الأدوية لسيولة الدم أو الوارفارين أو الكومادين أن يزيدوا بشكل مفاجئ من تناولهم للتوت البري.

على الرغم من وجود أدلة متضاربة على احتمال أن تؤدي التوت البري إلى تعزيز التأثيرات المضادة للتجلط ، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة النزيف.

قد تؤدي منتجات التوت البري إلى إفراز أعلى للأكسالات في البول. هذا يمكن أن تعزز تشكيل حصوات الكلى.

ينبغي للأفراد الذين لديهم تاريخ من حصى الكلى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية قبل زيادة تناولهم للتوت البري.



هنا بعض النصائح:

- اصنع مزيجًا في البيت مع مزيج غير مملح وبذور وتوت بري مجفف.
- اشمَل حفنة صغيرة من التوت البري المجمد في عصير الفاكهة.
- أضف التوت البري المجفف إلى دقيق الشوفان أو الحبوب الكاملة.
- ارم التوت البري الطازج في الكعك أو وصفة الكوكيز المفضلة لديك.
- يُضاف التوت البري الطازج في حلوى التفاح مثل الفطيرة أو الإسكافي للحصول على نكهة إضافية.

مواضيع ذات صلة:

[أفضل فوائد الخس للبشرة والشعر والصحة](#)

[لائحة الاطعمه التي لا تحتوي على كربوهيدرات!](#)

[فوائد الاسكواش الصيفي](#)