فوائد التوت كثيرة… اكتشفها!

يتمتع التوت بفوائد عديدة ومتنوعة لجسم الانسان من نواحي عديدة. أيضاً للمرأة الحامل، له تأثير إيجابي على صحة الجنين.

إقرأ لمعرفة المزيد…

– التوت يفيد الجهاز التنفسي، فهو غنيّ بالفيتامين ج.

– يقويّ الجهاز المناعي.

-يفيد للكسور لأنه يحتوي على الفيتامين ك المفيدة لعلاج كسور العظام.

– يقلّل من اضرار التوتر والقلق اللذين يصيبان الجسم، كما أنه يمنح الجسم الشعور بالطاقة، الحركة، والنشاط.

– يحتوي على مواد مضاضة للاكسدة.

– يخفف من تعب المرأة الحامل إذ إنه يقلل من عدد التكلّسات ويخفف التورّم.

يمنح المرأة الحامل الشعور بالإنتعاش إذ إنه يقلل من نسبة الغثيان.

– ينشّط الدورة الدموية.

– يساعد وصول المواد الغذائية للجنين عند المرأة الحامل كما انه يقلّل نسبة الاجهاض.

– يساعد على الحصول على بشرة أكثر نقاءً، صفاءً، ونعومة.

– يمنع الإصابات بالقرحة.

– يحمي الجسم من تكوّن الحصى.

– يحمي مستوى الكولسترول من الإرتفاع.

– يحافظ على معدلات جيّدة لنبض القلب.

– يمنع ظهور علامات الشيخوخة بسرعة.

- يفتح الشّهية.
- يقلّل حالات الشعور بالعطش.
- يزيل حموضة المعدة.
- يستخدم في حالة ضيق المسالك التنفسية.
- يستخدم لعلاج حب الشباب كما أنه يستخدم أيضاً لتنعيم البشرة.
- يستعمل التوت كعلاج طبيعي لفقر الدم.
- التوت غني بالفسفور، الصوديوم، البوتاسيوم، الكالسيوم، الحديد، والنحاس.
- التوت يفيد في حالات الضعف الجنسي.