الخليج

منوعات, محطات

3 يوليو 2022 21:54 مساء

التوت البري» ثمار مثالية في الصيف»



إعداد راندا جرجس

يتميز التوت البري بأنواعه المتعددة، الأحمر والأزرق وغيرهما، ويمكن تناوله على شكله النّيء للأشخاص الذين يميلون للفواكه الحامضة واللاذعة، بينما يفضله البعض كعصير، ويحتوي التوت البري على مجموعة كبيرة من القيم الغذائية والمركبات النباتية مثل: النحاس والمنجنيز وفيتامينات (ج، ك، ه)، وعند تناول 100 جرام من هذه الفاكهة اللذيذة، فإن الجسم يحصل على 87% من الماء، و80 جراماً من السكر، و5 جرامات من الألياف الغذائية غير القابلة للذوبان، و87.5 جرام من الكربوهيدرات، و350 سعرة حرارية من الطاقة.

وتعمل مادة البوليفينولات الموجودة في التوت البري على منع تراكم الصفيحات في الأوعية الدموية، وخفض ضغط الدم المرتفع، ما يؤدي إلى حماية صحة القلب والجهاز الدوراني، وخفض معدلات الإصابة بالأمراض القلبية.

يعزز احتواء التوت البري على العديد من المركبات زيادة الحماية من خطر الإصابة بالأورام الخبيثة؛ حيث تعمل هذه المركبات على إبطاء نمو الخلايا الشاذة، وأهمها سرطان البروستاتا والكبد والثدي.

يعتبر التوت البري أحد المحاصيل الفعالة في محاربة بكتيريا «هيليكوباكتر بيلوري»، الشائعة باسم «جرثومة المعدة»، والتي تعدّ من الأمراض المنتشرة التي تصيب حوالي نصف سكان العالم، وترفع خطر الإصابة بقرحة المعدة والأورام الخبيثة.

كشفت الدراسات أن التوت البري الطازج يحتوي على مادة تمنع التصاق البكتيريا بجدار المسالك البولية والمثانة، ما يقلل خطر الإصابة بالالتهابات التي تصيب هذه الأجهزة، ويلعب دوراً فعالاً في العلاج.

ويُسهم تناول التوت البري في الحفاظ على صحة الفم والأسنان، وحماية اللثة وتعزيز صحتها، من خلال منع تراكم البكتيريا الناجمة عن تناول الطعام على سطح الأسنان وفي الفم.

ويحذر الخبراء من الإفراط في تناول التوت البري لجميع الأعمار، حتى لا يتسبب في بعض المشكلات الصحية مثل: تهيج المعدة والإسهال، وزيادة خطر الإصابة بالحصوات الكلوية، وينصح الأطباء بتناوله باعتدال في حال تناول الأدوية المميعة للدم.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©