شاه توت؛ میوه‌ای ضد سرطان

17 تیر 1404

مصرف متعادل شاه توت ضمن تقویت سیستم ایمنی، می‌تواند تا حدی ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

شاه توت یکی از میوه‌های خوش‌طعم و مقوی تابستانی و از خانواده توت‌ها است که علاوه بر طعم دلپذیر، فواید زیادی برای سلامتی بدن دارد. این میوه که گاهی با اسم توت سیاه شناخته می‌شود و طعمی شبیه به انگور دارد، از ترکیبات مفیدی همچون فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین C پتاسیم، مس و آهن تشکیل شده است.

به همین دلیل از مهم‌ترین خواص شاه توت می‌توان به تقویت حافظه، بهبود عملکرد قلب، کنترل قند خون و سلامت پوست اشاره کرد.

شاه توت و سلامت دستگاه گوارش

شاه توت سرشار از فیبر رژیمی است که به بهبود هضم کمک می‌کند. این میوه می‌تواند حرکت روده‌ها را بهبود ببخشد و از یبوست جلوگیری کند. همچنین فیبر موجود در آن به تغذیه باکتری‌های مفید روده کمک کرده و برای سلامت دستگاه گوارش مفید است. شما می‌توانید از خواص شاه توت با عسل برای این منظور استفاده کنید.

از دیگر فواید این میوه می‌توان به خاصیت ضد التهابی آن اشاره کرد که به کاهش مشکلاتی مانند گاستریت (التهاب معده) و زخم معده کمک می‌کند.

خواص شاه توت برای کبد

شاه توت خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی‌ای دارد. این میوه به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند آنتوسیانین‌ها و ویتامین C به سم‌زدایی کبد کمک می‌کند.

دیگر ترکیبات مفید شاه توت، برای کاهش التهاب کبد و محافظت از سلول‌های کبدی در برابر آسیب اکسیداتیو مؤثر هستند. همچنین این باعث افزایش تولید صفرا می‌شود و عملکرد کلی کبد را بهبود می‌بخشد.

شاه توت و بهبود عملکرد قلب

از ترکیبات مفید این میوه که به سلامت قلب کمک می‌کنند، می‌توان به فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئیدها اشاره کرد. همچنین پتاسیم موجود در شاه توت به تنظیم فشار خون کمک کرده و مانع از بروز بیماری‌های قلبی می‌شود.

شاه توت و بهبود کلیه

شاه توت یا همان توت سیاه به دلیل داشتن محتوای فراوان آب و ترکیبات ضد التهابی برای بهبود عملکرد کلیه‌ها و جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه مفید است. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن از آسیب استرس اکسیداتیو در بافت کلیه جلوگیری می‌کند و موجب دفع سموم از بدن می‌شود.

شاه توت و تقویت مغز

آنتوسیانین‌ها و ویتامین C موجود در شاه توت از سلول‌های عصبی محافظت می‌کنند؛ از همین‌رو مصرف متعادل این میوه می‌تواند برای تقویت عملکرد شناختی و پیشگیری از آلزایمر مفید باشد. همچنین دیگر ترکیبات مفید شاه توت با کاهش استرس اکسیداتیو در مغز، موجب بهبود خلق و خو می‌شوند.

شاه توت و درمان دیابت

شاه توت شاخص گلیسمی پایینی دارد و به کنترل قند خون کمک می‌کند. ترکیباتی مانند آنتوسیانین‌ها و فیبر موجود در این میوه باعث کندتر شدن جذب گلوکز می‌شوند و از افزایش ناگهانی شاه توت جلوگیری می‌کنند. برخی متخصصان بهبود حساسیت به انسولین و کنترل دیابت نوع ۲ را از خواص شاه توت سیاه می‌دانند. البته برای بهره‌مندی از فواید شاه توت برای کنترل قند خون باید آن را در حد متعادل و پس از مشورت با متخصص تغذیه مصرف کنید.