

مواظب باشید با این میوه باکلاس مسموم

نشوید!

27 اردیبهشت 1403

این روزها یکی از میوه‌های تازه به بازار رسیده توت فرنگی است؛ میوه خوشمزه و پرفرنداری که سرشار خاصیت و ارزش غذایی است. اگرچه ظاهر زیبای این میوه، طعم متفاوت آن و همچنین مصرف آسان و بی‌دردسرش، سبب شده است تا این میوه توجه طرفداران بسیاری را به خود جلب نماید، اما در بین این طرفداران، کودکان حرف اول را می‌زنند.

اگر بخواهیم اشاره مختصری به خواص توت فرنگی داشته‌باشیم، باید بگوییم که توت فرنگی برای کاهش بیماری‌های قلبی توصیه می‌گردد و به علت وجود آنتی‌اکسیدان و پلی‌فنرها و ویتامین K پتاسیم، فسفر، کلسیم، ویتامین C و فیبر، خاصیت دارویی دارد.

از این رو باعث سلامت پوست و مو شده و می‌تواند به کاهش وزن و بهبود هضم غذا کمک کند. این میوه باعث تنظیم میزان قند خون، افزایش سیستم ایمنی و کاهش کلسترول می‌گردد.

مریم امینی، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی با اشاره به اینکه محیط گرم و مرطوب گلخانه شرایط مناسبی برای رشد آفت‌ها و حشرات فراهم می‌کند، اظهار کرد: از طرفی توت فرنگی میوه حساسی است که خیلی سریع توسط آفت‌ها آسیب می‌بیند.

وی افزود: کشاورزان مجبورند برای کاهش آسیب به بافت میوه از آفت‌کش‌ها و حشره‌کش‌ها استفاده کنند.

عضو هیأت علی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهبشتی توصیه کرد: به طور کلی ابتدا با آب آلودگی‌های توت فرنگی را از بین ببرید سپس داخل محلول آب و سرکه (چهار قسمت آب و یک قسمت سرکه سفید) یا جوش شیرین حدود یک ربع برای سرکه و 20 دقیقه برای جوش شیرین غوطه‌ور کرده و سپس بشویید.

مرکز مشاوره

مال فوب

دکتر کبری درویش پیشه
ازدواج - خانواده - تحصیلی

پامچور سازمان نظام روانشناسی

قرین غ شهید بابایی مقابل دادگسری قرین
با تعیین وقت قبلی

۰۲۸ - ۳۳۶۷۲۷۵۰
۰۹۱۰ - ۲۹۰ ۴۷۵۸

وی ادامه داد: برای خارج کردن کرم داخل توت فرنگی نیز توصیه می‌شود میوه را داخل آب نمک چند دقیقه نگه دارید تا حشرات و کرم از آن خارج شده، برای تهیه آب نمک، حدود یک قاشق غذاخوری نمک را به یک کاسه متوسط آب گرم اضافه کنید و بگذارید حل شود، سپس توت فرنگی‌ها را در آب نمک بریزید و بگذارید حدود پنج دقیقه خیس بخورد و در انتها توت‌ها را با آب تمیز بشویید.

امینی اضافه کرد: چنانچه قصد دارید برای شست و شوی توت فرنگی از جوش شیرین استفاده کنید، یک قاشق چایخوری جوش شیرین را با چهار لیوان آب مخلوط کنید و هم بزنید تا حل شود، سپس توت فرنگی‌ها را به مخلوط اضافه کنید و اجازه دهید توت فرنگی‌ها به مدت 10 تا 15 دقیقه در مخلوط خیس بخورند سپس میوه را تمیز بشویید.

این عضو هیأت علمی دانشگاه با بیان اینکه توت فرنگی دوره رشد کوتاهی دارد، د خاظر نشان کرد: میوه توت فرنگی بعد از رسیدن قابلیت ماندگاری زیادی روی بوته ندارد؛ بنابراین در اکثر مواقع حداقل مدت زمان لازم برای تجزیه سم هم رعایت نمی‌شود.

مدیرگروه ترجمان دانشگاه با بیان اینکه پیدا کردن بهترین روش تمیز کردن و شستن توت فرنگی بسیار مهم است، گفت: ظهور بیماری‌های ویروسی و عفونی موجب شده تا روش‌های شستن انواع توت بیشتر از همیشه اهمیت پیدا کند؛ ضمن اینکه پوست توت فرنگی صاف نیست و به دلیل منافذ زیادی که دارد، سموم ماندگاری بالایی روی پوست دارند.

امینی با اشاره به اینکه طی تحقیقاتی که در سال 2023 انجام شد، غوطه‌ور کردن توت فرنگی در محلول آب حاوی سه درصد سرکه و بعد آبکشی کردن آن با آب 48 درصد سموم آن را کم می‌کند، اضافه کرد: اگر توت فرنگی‌ها را در محلول آب حاوی سه درصد نمک غوطه‌ور کنیم و آبکشی کنیم نیز تا 45 درصد سموم آن کم می‌شوند و نهایتاً غوطه‌ور کردن توت فرنگی‌ها در آب خالی و بعد آبکشی کردن آن تنها 25 درصد یا یک چهارم این سموم رو کم خواهند کرد.