

خواص توت سفید چیست؟

10 خرداد 1405

توت سفید که با نام علمی *Morus Alba* هم آن را می‌شناسند، نوعی درخت بومی است که عموماً در مناطق خاصی مثل چین و هند پرورش پیدا می‌کند. این درخت به‌خاطر برگ‌های بلند، گل‌های بدون گلبرگ و توت‌های کوچک‌اش که رنگ‌هایی از سفید تا صورتی و بنفش تیره را به‌خود اختصاص می‌دهند، شناخته می‌شود.

خواص توت سفید چیست؟

بهبود سطح قند خون

توت سفید سطح هموگلوبین A1C را در بدن بهبود می‌بخشد که نشانگر سطح قند خون طولانی‌مدت در افراد مبتلا به دیابت است. سایت MedicineNet به ۲ مطالعه اشاره کرده که در آن، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ پس از مصرف عصاره توت سفید، سطح قند خون بهبودیافته‌تری را داشته‌اند.

برگ‌های این توت هم به حفظ عملکرد سلول‌های بتا پانکراس که تولید انسولین را برعهده دارند، کمک می‌کند.

محافظت در برابر سرطان

یکی از خواص توت سفید، ترکیبات مفید بسیار زیادش مثل ویتامین C، فلاونوئیدها، اسید فنولیک و آلکالوئیدها هستند که با فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطانی‌شان می‌توانند رادیکال‌های آزاد مضر در بدن را از بین ببرند.

شیره توت سفید هم در کمک به سرطان روده بزرگ، سینه و دهانه رحم تأثیر بسیار زیادی دارد. با این حال، تحقیقات درباره چگونگی عملکرد توت سفید بر کاهش رشد سلول‌های سرطانی همچنان ادامه دارد تا نتیجه‌ای دقیق و کامل برای این موضوع ارائه شود.

کاهش کلسترول

کاهش کلسترول‌های بدن یکی دیگر از مهم‌ترین فواید توت سفید است. به‌نقل از سایت MedicineNet مطالعات حیوانی انجام‌شده در این‌باره نشان می‌دهد که مصرف توت سفید می‌تواند سطح کلسترول LDL را در بدن کمتر کند.

بهبود دندان‌ها

از آن‌جایی که این میوه خواص ضد میکروبی دارد و می‌تواند التهاب را در نقاط مختلف بدن کاهش دهد، از بروز حفره، عفونت دندان و لثه و عفونت‌های قارچی بر دهان جلوگیری می‌کند.

روشن شدن رنگ پوست

عصاره توت سفید حاوی مولیروزید F است؛ ماده‌ای که می‌تواند آنزیم تیروزیناز پوست را مهار کرده و از تشکیل ملانین جلوگیری کند. ملانین رنگ‌دانه‌ای است که به پوست بدن رنگ می‌دهد. به همین خاطر، مصرف عصاره این میوه با کاهش رنگ‌دانه‌های پوستی، کمک می‌کند تا لکه‌های تیره پوست از بین رفته و افراد پوستی شفاف و روشن‌تر داشته باشند.