# خواص شگفت‌انگیز خاکشیر

■ **خاکشیر یکی از گیاهان دارویی است که می‌توانید برای تهیه شربت و جوشانده استفاده کنید. از خواص خاکشیر می‌توان به درمان یبوست، اسهال، جوش و لک صورت، دفع سنگ کلیه، رفع بوی بد دهان، کاهش تب و کمک به افزایش و کاهش وزن اشاره کرد.**

**گروه تغذیه و سلامت** – خاکشیر گیاهی خودرو است که در دشت و کوهستان‌ها رشد می‌کند. دانه‌های این گیاه در دو رنگ قرمز و قهوه‌ای موجود است، البته دانه‌های قرمز طعم تلخی دارند. احتمالا با خاکشیر به دلیل تاثیر آن در رفع عطش و گرمازدگی فصل تابستان و درمان یبوست آشنا هستید، اما خواص خاکشیر فراتر از این است و در طب سنتی از آن برای درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌شود.

■ **خواص درمانی خاکشیر**

در طب سنتی خاکشیر برای درمان بسیاری از بیماری‌ها تجویز می‌شود، برخی از خواص درمانی خاکشیر عبارتند از:

**دفع سنگ کلیه**

کلیه‌ها پسماند و مایعات اضافی بدن را تصفیه می‌کنند، اما در برخی مواقع این پسماندها در کلیه جمع شده و سنگ کلیه تشکیل می‌شود. نوشیدن شربت خاکشیر و ترنجبین به دفع سنگ کلیه کمک می‌کند. خاکشیر یک ادرار آور طبیعی است و باعث افزایش تولید ادرار می‌شود، بنابراین به دفع سموم بدن و سنگ کلیه کمک می‌کند. برای تهیه شربت خاکشیر و ترنجبین ۳ قاشق غذاخوری ترنجبین را در یک لیوان آب بریزید و بعد از ۵ ساعت این محلول را صاف کنید. سپس ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر به آن اضافه کنید.

نوشیدن روزانه این دمنوش به دفع سنگ کلیه کمک می‌کند.

**رفع بوی بد دهان**

بوی بد دهان مشکلی است که حضور شما در اجتماع را محدود می‌کند. خاکشیر بدن را سم زدایی کرده و به دفع خلط‌های موجود در سیستم تنفسی کمک می‌کند، در نتیجه بوی بد دهان را از بین می‌برد. برای درمان بوی بد دهان هر روز عصر یک لیوان خاکشیر و ترنجبین بنوشید.

**پاکسازی روده**

اسهال یکی از شایع‌ترین مشکلات در فصل تابستان است. این بیماری شما را از انجام کارهای روزمره باز می‌دارد و بی توجهی به درمان آن باعث کم آبی بدن می‌شود. خاکشیر روده را پاکسازی کرده و میکروب‌هایی که باعث اسهال شده‌اند را از بین می‌برد. برای درمان اسهال شربت خاکشیر را با آب سرد درست کرده و مقداری عسل یا شکر به آن اضافه کنید. نوشیدن این ترکیب هر دو ساعت یکبار به درمان این عارضه کمک می‌کند.

**درمان یبوست**

وقتی حرکات روده کاهش یافته یا نامنظم می‌شود، مواد زائدی که بعد از هضم غذا به وجود می‌آیند، در بدن باقی مانده و تخلیه نمی‌شوند درنتیجه فرد دچار یبوست می‌شود. در طب سنتی توصیه می‌شود برای درمان یبوست شربت خاکشیر بنوشید. شربت خاکشیر در صورتی که با آب گرم درست شود خاصیت ملین دارد و برای درمان یبوست مفید است. دو قاشق غذاخوری خاکشیر را با یک لیوان آب گرم ترکیب کرده و هر روز صبح و شب یک لیوان از این شربت بنوشید.

**درمان التهاب مجاری ادراری و کلیه**

خاکشیر می‌تواند التهاب مجاری ادراری و کلیه را از بین می‌برد، به ویژه زمانیکه این التهاب در اثر سنگ کلیه ایجاد شده باشد. با این حال کمتر کسی از خواص خاکشیر برای درمان التهاب مجاری ادارای و کلیه اطلاع دارد. برای رفع این مشکل روزانه ۴ تا ۵ لیوان شربت خاکشیر و سنکنجبین بنوشید.

**درمان کبد چرب**

خاکشیر به دلیل دارا بودن خاصیت دیورتیک (ادرار آوری) به سم زدایی و پاک سازی کبد کمک می‌کند ونقش موثری در درمان بیماری‌های کبد به ویژه کبد چرب دارد.

■ **فواید خاکشیر برای کودکان:**

استفاده از شربت خاکشیر یک روش طبیعی برای درمان یبوست در کودکان است. البته استفاده از خاکشیر برای کودکان زیر سه سال توصیه نمی‌شود، در صورتی که می‌خواهید به این کودکان خاکشیر بدهید، شربت خاکشیر را از یک صافی عبور داده و آب آن را به کودک‌تان بدهید. به علاوه پیش از آنکه شربت خاکشیر را به کودکان زیر سه سال بدهید، حتما با پزشک مشورت کنید.

**درمان سرماخوردگی و تب**

خاکشیر دارای خاصیت ضد باکتریایی و ضد ویروسی است و به بدن در مبارزه با بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی کمک می‌کند. همچنین طبع خاکشیر سرد است، بنابراین بدن را خنک کرده و تب را پایین می‌آورد.

■ **خواص خاکشیر برای پوست و مو:**

مصرف خاکشیر به شما کمک می‌کند تا پوست و موی زیبایی داشته باشید، برخی از خواص خاکشیر برای پوست و مو عبارتند از:

**رفع جوش صورت**

خاکشیر خاصیت ضدباکتریای دارد، پوست را پاکسازی کرده و جوش‌های صورت را از بین می‌برد. برای درمان جوش‌های صورت حداقل به مدت ۳ هفته شربت خاکشیر، عرق شاتره و عرق کاسنی بنوشید. برای درست کردن این شربت ۲ قاشق غذاخوری خاکشیر را با نصف لیوان عرق شاتره و نصف لیوان عرق کاسنی ترکیب کنید.

**درمان لک صورت**

پوست بیشتر از سایر قسمت بدن در معرض آلاینده‌های محیط زیست قرار داد. جذب سموم موجود در محیط باعث تیره شدن پوست و ایجاد لک می‌شود. برای از بین بردن لک‌های صورت روزانه یک لیوان شربت ترنجبین و خاکشیر بنوشید. مصرف مستمر این شربت به مدت ۳ هفته به دفع سموم پوست کمک کرده و لک‌های پوستی را از بین می‌برد.

**درمان شوره سر**

در طب سنتی علت شوره سر را اختلال در عملکرد کبد می‌دانند، در صورتی که کبد قادر به دفع مواد زائد بدن از راه‌های معمول نباشد، ممکن است این مواد را از راه‌های غیرعادی مانند پوست سر دفع کند، در نتیجه فرد دچار شوره سر می‌شود. مصرف خاکشیر عملکرد کبد را بهبود بخشیده و به درمان شوره سر کمک می‌کند. برای درمان شوره سر روزانه ۲ تا ۳ لیوان شربت خاکشیر بنوشید.

■ **برخی خواص خاکشیر در بارداری عبارتند از:**

**خواص خاکشیر ناشتا**

مصرف خاکشیر هر روز صبح به صورت ناشتا به کاهش یا افزایش وزن کمک کند. برای این منظور خاکشیر را باید به روش‌های زیر استفاده کرد.

**درمان لاغری و افزایش وزن**

اگر به دنبال روشی موثر برای افزایش وزن هستید، هر روز صبح ناشتا یک لیوان شربت خاکشیر و شیر بنوشید. این شربت باعث تقویت معده شده و اشتها را افزایش می‌دهد، در نتیجه به درمان لاغری کمک کرده و مصرف آن به تدریج باعث افزایش وزن می‌شود. برای افزایش تاثیر گذاری این شربت بهتر است از شیر تازه و محلی استفاده کنید. البته برای اطمینان از سلامت و پاکیزه بودن شیر آن را از مکان‌های معتبر تهیه کنید.

**کمک به کاهش وزن**

برای کاهش وزن هر روز صبح ناشتا یک قاشق غذاخوری خاکشیر را در یک لیوان آب ولرم حل کرده، آن را شیرین کنید و بنوشید. به میزان شکری که برای شیرین کردن این شربت استفاده می‌کنید، توجه داشته باشید. شکر کالری بالایی دارد و زیاده روی در مصرف آن بدون شک باعث اضافه وزن خواهد شد.

■ **خواص مصرف خاکشیر در تابستان:**

**رفع تشنگی**

یکی از شناخته شده‌ترین خواص خاکشیر تامین آب مورد نیاز بدن و رفع تشنگی است. زمانی که خاکشیر می‌خورید، این دانه‌ها در دستگاه گوارش تا چند برابر ظرفیت‌شان آب جذب می‌کنند و به تدریج این آب را به بدن تحویل می‌دهند. شربت خاکشیر آب مورد نیاز بدن را برای مدت طولانی تامین کرده و مانع کم آبی بدن در فصل تابستان می‌شود.

**درمان گرمازدگی**

درمان گرمازدگی یکی از مهم‌ترین خواص خاکشیر است که آن را به یک نوشیدنی محبوب برای فصل تابستان تبدیل کرده است. مصرف خاکشیر دمای بدن را کاهش داده و نقش موثری در پیشگیری از گرمازدگی دارد.

# فواید روغن خرگوشک

**گروه تغذیه و سلامت** – کاهش التهاب، بهبود سرفه و کاهش تب تنها نمونه ای فواید سلامتی روغن خرگوشک است، همچنین کاربردهای سنتی استفاده از روغن خرگوشک بسیار قابل توجه می باشد.

گیاه خرگوشک برای استخراج روغن خرگوشک استفاده می شود. از گل و برگ این گیاه برای استخراج روغن با فرآیند تقطیر بخار استفاده می شود. روغن خرگوشک دارای خواص ضد التهابی، ضد درد، ضد عفونی کننده، ضد قارچ، ضد آلاینده، ادرار آور، ضد تب برفکی، خلط آور و آرامش بخش است.

**مزایا و فواید روغن خرگوشک:**

**اثر بی حسی**

این روغن دارای خاصیت ضد درد است که اثر بی حسی بر اعصاب می گذارد و به آنها کمک می کند تا از احساس درد جلوگیری کنند. همچنین از درد دندان، سرماخوردگی، سردرد، سینوزیت و سرماخوردگی نیز جلوگیری می کند.

**کاهش التهاب**

روغن خرگوشک دارای خواص ضد التهابی است که مجاری تنفسی و التهاب بینی را درمان می کند که می تواند ناشی از سرماخوردگی یا التهاب گوارشی ناشی از نوشیدنی های الکلی، پرخوری غذاهای تند باشد. این روغن هر نوع التهاب را درمان می کند.

**جلوگیری و مقابله با عفونت**

به دلیل خاصیت ضد عفونی کننده این روغن از بروز عفونت زخم که می تواند باعث کزاز و شوک سپتیک (شوک عفونی) شود جلوگیری می کند. این روغن رشد باکتری ها را مهار می کند. روغن خرگوشک با کمک به درمان عفونت های خارجی و داخلی بدن، برای عفونت در دستگاه های ادراری، دستگاه تناسلی، کلیه ها و سیستم دفع کننده مفید است. همچنین با عفونت های گوش، پوست، بینی و سایر قسمت های بدن نیز مقابله می کند.

**افزایش ادرار**

روغن خرگوشک به افزایش ادرار از نظر مقدار و همچنین فراوانی آن کمک می کند. همچنین سموم مانند آب اضافی، نمک های اضافی و صفرا را در بدن از بین می برد. به دلیل از بین بردن چربی و آب از طریق ادرار، به کاهش وزن کمک می کند. این روغن فشار خون را کاهش می دهد، گوارش را تقویت می کند، اشتها را بهبود می بخشد و از ایجاد گاز در روده جلوگیری می کند. همچنین رسوب کلیه را پاک می کند.

**بهبود سرفه**

خاصیت محرک روغن خرگوشک، خلط یا سرفه ای که در مجاری تنفسی، ریه ها فرو می رود را تسکین می دهد و همچنین بهبود شرایط احساس سنگینی در سینه، سرفه، آسم، مشکلات تنفسی، احتقان، برونشیت و سایر بیماری های تنفسی را فراهم می کند.

**کاهش تب**

روغن خرگوشک با خنثی کردن عفونت هایی که عامل تب هستند، به کاهش تب کمک می کند. این ماده دارای خاصیت ادرار آور است که با سرعت بخشیدن به بهبود عفونت، مواد زائد و سموم بدن را از بین می برد.

**آرامش**

این روغن به آرامش عضلات، مغز و اعصاب کمک می کند و با مصرف آن از رنج های عصبی، گرفتگی عضلات، استرس، اختلالات عصبی، اضطراب، افسردگی و عصبانیت، رهایی می یابید. این امر احتمال حمله قلبی و فشار خون را کاهش می دهد.

**فراهم آوری خواب و بهبود شرایط خواب**

روغن خرگوشک برای بیماران مبتلا به بی خوابی حاد یا بی خوابی مزمن مرتبط با استرس مفید است و به تأمین خواب سالم کمک می کند. این روغن می تواند مطلوب ترین مزیت خود را به آنها بدهد، که یک شب خواب آرام است

**ضد عفونی کننده**

خاصیت ضد عفونی کننده روغن خرگوشک باعث محافظت از زخم ها در برابر عفونت هایی می شود که باعث ایجاد شوک سپتیک (شوک عفونی) و کزاز می شوند. این کار با از بین بردن رشد میکروبی در محل آسیب دیده و همچنین با فعال کردن گلبول های سفید و پلاکت ها در منطقه انجام می شود، به گونه ای که میکروب ها حتی اگر موفق به نفوذ در زخم ها شوند، توسط این دو عامل از بین می روند.

**خلط آور**

روغن خرگوشک دارای خواص قابل توجه و قابل ملاحظه ای است. روغن خرگوشک سرفه یا خلط را که در ریه ها و مجاری تنفسی فرو می رود، شل می کند و با مصرف آن از سرفه، سنگینی در سینه، مشکلات تنفسی، آسم، برونشیت، احتقان و سایر اختلالات تنفسی رهایی می یابید. این روغن نه تنها رسوبات و خلط را پاک می کند، بلکه غشای مخاطی را آرام می کند. در حقیقت، روغن خرگوشک در طب سنتی مکزیک برای معالجه بیماری التهابی خصوصاً دستگاه تنفسی مورد استفاده قرار گرفت.

**ضد عفونت**

روغن خرگوشک همچنین با عفونت هایی که باعث تب می شوند، مقابله می کند. خاصیت ادرار آور این روغن نیز به این اثر کمک می کند، زیرا با از بین بردن سموم و مواد زائد بدن باعث بهبودی در نجات یافتن ازعفونت ها می شود.

**آرامش بخش**

روغن خرگوشک اثرات آرامش بخشی بر عضلات، اعصاب، مغز و سایر سیستم ها دارد، بنابراین باعث تسکین گرفتگی عضلات، گرفتگی های عصبی و اختلالات عصبی، استرس، اضطراب، عصبانیت، افسردگی و غیره می شود. همچنین به کاهش فشار خون کمک می کند و احتمال حمله قلبی را کاهش می دهد.

کاربردهای سنتی روغن خرگوشک

برای درمان عفونت گوش و دردهای گوش ناشی از قارچ ها یا باکتری ها استفاده می شود.

این روغن عفونت های قارچی مانند قارچ پای ورزشکار را درمان می کند.

این دارو برای سرماخوردگی، سینوزیت، ذات الریه، سرفه شدید، سل، درد دندان و آسم مفید است.

از این دارو برای درمان سردردها و غدد لنفاوی استفاده می شود.

باعث تسکین درد در هنگام میگرن می شود.

این روغن مشکلات مزمن تنفسی را تسکین می دهد.

باعث کاهش التهاب در دستگاه تنفسی یا بینی می شود.

روغن خرگوشک رفلکس سرفه را آرام می کند.

این روغن یک درمان برای عفونت در دستگاه تناسلی، مجاری ادراری، روده بزرگ، دستگاه دفع و کلیه ها است.

روغن خرگوشک باعث از بین رفتن صفرا، نمک، آب و سموم اضافی می شود.

رسوبات و خلط را پاک می کند.

اقدامات احتیاطی درباره روغن خرگوشک

زنان شیرده یا زنان باردار نباید از آن استفاده کنند.

برای استفاده باید آن را با روغن دیگری رقیق کرد.

روغن خرگوشک را باید زیر نظر پزشک استفاده کنید.

در صورت بروز واکنش منفی یا تحریک پوست، استفاده از آن را متوقف کنید.

روغن خرگوشک نباید برای مدت طولانی استفاده شود.

این روغن با اکالیپتوس، ریحان، آویشن و سیر به خوبی مخلوط می شود.

# زنگ خطر بیش از حد پروتئین مصرف کردن

**گروه تغذیه و سلامت** – ابو علی سینا فیلسوف و پزشک ایرانی می گوید: «هر چیزی مقدار کمش دارو، مقدار متوسطش غذا و زیاد آن مضر است».

در برخی موارد علت بوی بد دهانتان را مارک خمیر دندانتان ندانید بلکه؛ علت آن را در بدن خود جستوجو کنید. پروتئین یکی از مواد مغذی و ضروری بدن است که باید در رژیم روزانه غذایی ما وجود داشته باشد اما استفاده بیش از حد آن برایمان زیان بار و عامل بیماری است.

**چرا باید پروتئین مصرف کنیم**

یک متخصص تغذیه به نام کایلی مک موردی می گوید: «پروتئین از آمینو اسید ساخته شده و برای ترمیم و ساخت ماهیچه‌ها و رگ‌های خونی، استحکام مو، تقویت پوست و ناخن الزامی است و همچنین ساخت هورمون‌ها و آنزیم‌ها در بدن نیز، به عهده پروتئین‌ها است». به گفته مک موردی: «ما ۲۰ نوع آمینو اسید داریم که ۱۰ نوع آنها را آمینو اسیدهای ضروری می‌نامیم که برای ادامه‌ی زندگی به آنها نیاز داریم و این ۱۰ نوع امینو اسید ضروری را می‌توان در حیوانات از جمله گوشت قرمز، ماهی، شیر و تخم مرغ پیدا کرد. بیشتر پروتئین‌های گیاهی آمینو اسیدهای ضروری بدن را ندارند یا به مقدار لازم بدن، آن را تامین نمی‌کنند. ( تعدادی مورد استثنا هم وجود دارند مانند دانه سویا) برای گیاه خواران این موضوع خیلی مهم است که در رژیم غذایی خود آمینو اسیدهای ضروری را داشته باشند». ورزشکاران به پروتئین اهمیت ویژه‌ای می‌دهند زیرا؛ پروتئین نه تنها برای ساخت ماهیچه بلکه برای ترمیم و بزرگ‌تر شدن آن نیز کمک می‌کند». سلول‌های ماهیچه‌ای هم پیر می‌شوند و از بین می‌روند، مانند بقیه سلول‌ها احتیاج است که جایگزین و ترمیم شوند.

**ما چه قدر پروتئین احتیاج داریم**

فاکتورهای زیادی است که میزان احتیاج بدن ما را به پروتئین تعیین می‌کند. به طور متوسط برای خانم‌ها و آقایان بالغ بین ۵۰ تا ۶۲ گرم پروتئین روزانه مصرف کنند. اما مدیر ارشد راه حل‌های بهداشتی آشپزی، کن ایمر می‌گوید: «این که در روز چه مقدار پرتئین بخوریم یک الگوی نامناسب است، ما باید به بدن خود رجوع کنیم و ببینیم چه وقت و چه مقدار از ما پروتئین می‌خواهد». میزان وجود ۱۰ درصدی پروتئین در بدن، پایین‌ترین مقدار است اما؛ کارشناسان هنوز درباره زیادترین مقدار آن چیزی نگفته‌اند. اما میزان زیاد آن منجر به مشکلات کلیوی، یبوست و افزایش احتمال سرطان می‌شود.

**پرخاشگری و عکس‌العمل‌های خشن به محیط اطراف**

باهمه اعضای خانواده جنگ داریم، در محل کار خود دچار مشکلات شخصیمان هستیم و در هنگام خواب به سمت راست بدن خود می‌خوابیم پس بهتر است که به میزان پروتئین خود نگاهی بیندازیم. اگر می‌خواهیم حال روحیمان بهتر شود نیازی نیست یک پیتزا سفارش دهیم. به سوخت رایج بدن خود یعنی کربوهیدرات و قندها نیاز داریم و بهتر است از قندهای طبیعی استفاده کنیم مانند میوه، ماست، برنج قهوه‌ای و جو دو سر.

**تمرکز نداشتن و ضعف عصبی داشتن**

خستگی فعالیت‌های روزانه، که ما را مجبور به خوردن کافئین یا میان وعده استفاده می‌کند و زمانی که چشمان‌مان تار می‌بیند از دیگر نشانه‌های ازدیاد پروتئین در بدنمان است. به طور کلی بخار مغز که سودا نیز نامیده می‌شود از مصرف بیش از حد پروتئین به وجود می‌آید. سوخت رایج مغز ما کربوهیدرات‌ها( قندها) هستند. هنگامی که ما پروتئین بیشتر مصرف می‌کنیم به این مکانیسم آسیب رسانده و مغز کوچک‌تر می‌شود. به این دلیل تمرکز کردن بر روی یک نکته خیلی برایمان سخت می‌شود.

**اضافه وزن: هدیه ازدیاد پروتئین در بدن**

این درست است که پروتئین می‌تواند حس گرسنگی شما را از بین ببرد اما؛ اگر در دراز مدت کالری زیادی به بدن خود دهید، دیگر این موضوع که از طریق خوردن چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها یا پروتئین‌ها این کالری به بدن شما می‌رسد، مهم نیست. گوشت علاقه بر پروتئین در واقع به معنی چربی اضافه و کالری بیشتر است. بهتر است مسیر رژیمی خود را به غذاهای سالم تر تغییر دهید. نیمی از بشقات غذای روزانه شما باید سبزیجات و میوه‌ها باشند.

**بوی بد دهان**

آیا احساس کرده‌اید هنگامی که می‌خندید هیچکسی با شما نمی‌خندد؟ یا هنگامی که کنار همکارتان می‌شینید خود را عقب می‌کشد. چه چیزی باعث می‌شود؟! کسانی که در رژیم غذایی خود پروتئین زیادی مصرف می‌کنند، مدام از بوی بد دهان خود اعتراض دارند و نمی‌دانند که چرا این اتفاق برایشان می‌افتد. سوخت رایج بدن ما کربوهیدرات‌ها هستند اما هنگامی که شما به جای کربو هیدرات به آن چربی می‌دهید باعث تولید کتون در بدن می‌شود و نفستان به اصطلاح بوی لاک پاک کن بدون اسانس می‌گیرد.

**کنترل کردن تفکرات با رژیم درست**

رژیم غذایی حتی بر نحوه تفکرات نیز تاثیر می‌گذارد. مک موردی می‌گوید: «هنگامی که زیادی از پروتئین مصرف می‌کنیم خودرای می‌شویم و با تکیه بر تجربیات رفتار و صحبت کنیم. در مقابل، هنگامی که از سبزیجات استفاده می‌کنیم منطقی هستیم و با دید بازتری به مسائل نگاه می‌کنیم، با کوچک‌ترین نقد منفی بهم نمی‌ریزیم و سعی در قانع کردن بقیه نداریم».

**عطش مداوم داشتن**

عطش داشتن به علت پر کار بودن کلیه‌ها است که مدام در حال کار کردن و دفع مواد زاید مانند نیتروژن هستند. ایمرد می‌گوید: «بر اساس یافته‌های ما اگر از کلیه بیش از حد کار بکشید و کلیه‌ها شبانه روز کار کنند تا نیتروژن جذب شده از پروتئین را دفع کنند، احتمال مبتلا شدن به سنگ کلیه و دیگر بیماری‌های کلیوی افزایش می‌یابد. مواد معدنی‌ای که همراه با پروتئین وارد بدن ما می‌شوند در کلیه رسوب کرده و به مرور زمان به سنگ کلیه تبدیل می‌شود رایج ترین نوع سنگ‌های این بیماری از جنس کلسیم است».

# از تنظیم فشار خون تا تقویت سیستم ایمنی با این میوه جذاب

**گروه تغذیه و سلامت** – توت فرنگی را می‌توان یکی از برترین اعضای خانواده توت‌ها دانست که طرفدارانی پرشمار نیز دارد. خاصیت آنتی اکسیدانی موجود در توت فرنگی ممکن است به جلوگیری از آب مروارید کمک کند. اما این میوه خواص دیگری هم دارد از جمله :

**پیشگیری از سرطان**

ویتامین C یکی از آنتی اکسیدان‌هایی است که می‌تواند در پیشگیری از سرطان کمک کند، زیرا یکی از بهترین‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن است. فیتوشیمیایی به نام اسید الاژیک که در توت فرنگی نیز یافت می‌شود بسیار مهم است. اسید الاژیک دارای خواص ضد سرطان مانند سرکوب رشد سلول‌های سرطانی است.

**به سلامت قلب کمک می‌کند**

به گفته بنیاد قلب کانادا، سکته مغزی و بیماری‌های قلبی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در بین زنان کانادایی است. خوشبختانه، مزایای توت فرنگی شامل تقویت کننده‌های قدرتمند سلامتی قلب است.

**التهاب بدن را کاهش می‌دهد**

آنتی اکسیدان‌ها و فیتوشیمیایی‌های موجود در توت فرنگی همچنین ممکن است به کاهش التهاب مفاصل کمک کنند که می تواند باعث آرتروز و منجر به بیماری‌های قلبی شود.

**تقویت سیستم ایمنی بدن**

توت فرنگی منبع عالی ویتامین C است. جالب است بدانید که توت فرنگی سرشار از ویتامین C است و زمینه ساز افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

# دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲