



- التوت جنس شجر يزرع لثمره، يأكله الإنسان، ويربى على ورقه دودة القز، وأنواعه كثيرة. كل أنواع التوت تحتوي على مغذيات نباتية مكافحة للسرطان. لكن التوت الأسود، على وجه الخصوص يحتوي على تركيزات عالية جدا من المواد الكيميائية النباتية وتدعى الانثوسيانين. يساعد على محاربة: سرطان القولون، سرطان المريء، وسرطان الجلد



- غني بمضادات الأكسدة: يحتوي التوت على مضادات الأكسدة التي تُقلل الجذور الحرة (بالإنجليزية: Free radicals)، وهي جزيئات غير مستقرة، تُحدث الضرر بخلايا الجسم في حال زيادتها، مُسببة ما يُعرف بالإجهاد التأكسدي (بالإنجليزية: Oxidative stress)، ومن أهم مضادات الأكسدة الموجودة في التوت: مركبات الأنثوسيان (بالإنجليزية: Anthocyanins) التي تُعطي التوت اللون الأزرق، والأرجواني، والأحمر، والمتركة في قشرة التوت، كما تحتوي على كلٍ من مركب الريسفيراترول (بالإنجليزية: Resveratrol)، والأحماض الفينولية (بالإنجليزية: Phenolic acid)، مثل: حمض الإيلاجيك (بالإنجليزية: Ellagic acid)، وحمض الكلوروجينيك (بالإنجليزية: Chlorogenic acid)، وحمض الغاليك (بالإنجليزية: Gallic acid)، وتحمي هذه المركبات خلايا الجسم من الضرر الناجم عن الجذور الحرة، بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بالأمراض، [١][٢] ووفقاً لدراسة مخبرية نُشرت في مجلة Journal of Agricultural and Food Chemistry عام ٢٠٠٨، فإنَّ التوت الأزرق، والتوت الأسود، وتوت العليق الأحمر من أكثر الفواكه احتواءً على مضادات الأكسدة بعد الرمان. [٣]



- عمل طالبه .. شذى اللبدي
- باشراف المعلمه .. بيان الشيخ
- مديره أسماء أبو صاع
- مدرسه بنات زيتا الثانويه