

التوت الأبيض



- يعد التوت الأبيض من الفاكهة اللذيذة والغنية بالقيم الغذائية المختلفة.
- لفاكهة التوت ألوان مختلفة، منها الأحمر والأسود والأبيض، ومن الممكن تناولها بعدة طرق، على شكلها الطازج أو مجففة مثلاً.
- يحتوي التوت الأبيض على العديد من المركبات النشطة والفلافونيدات التي تمد الإنسان بالفوائد الصحية المختلفة عند تناولها.

● فوائد التوت الأبيض

- يستخدم التوت الأبيض بشكل شائع في الطب البديل، فهو يستخدم كملين ومطهر، بالإضافة إلى دوره في خفض مستويات الكوليسترول الضار.
 - إليك أهم فوائد التوت الأبيض بالتفصيل:
 - ١- يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب
 - يساعد تناول التوت بكافة ألوانه في تعزيز صحة القلب وحمايته من الإصابة من الأمراض المختلفة.
- ويعود السبب في ذلك إلى مضادات الأكسدة والمواد النشطة النباتية الموجودة فيه.
- للحصول على أقصى فائدة في هذا المجال، ينصح بتناول ألوان التوت المختلفة.



- ٢- يخفض مستويات السكر لمرضى السكري
- تعتبر هذه من أهم فوائد التوت الأبيض، حيث يحتوي هذا النوع من التوت على مواد كيميائية تجعله يعمل كالأدوية المستخدمة من قبل مريض مرض السكري من النوع الثاني.

- تناول التوت الأبيض يعمل على إبطاء عملية تحليل وتكسير السكريات في الأمعاء، وذلك ليتم امتصاصها بشكل بطيء من قبل الدورة الدموية، مما يساعد في الحفاظ على مستويات السكر في معدلها الطبيعي أو المقبول.

- ٣- يخفض من الكوليسترول
- توجد بعض الأدلة العلمية التي تشير بأن التوت الأبيض يساعد في السيطرة على نسبة الكوليسترول في الدم.
- فوفقاً لدراسة أجريت عام ٢٠١١ ونشرت في مجلة (Phytotherapy research)، فإن مستخلص أوراق التوت الأبيض الذي يتم تناوله ثلاث مرات يومياً قبل الوجبات، ساعد في التقليل من مستوى الكوليسترول الكلي والدهون الثلاثية ومستويات الكوليسترول الضار لدى المشتركين.



- ٤- تعزيز صحة الأسنان
- كما ذكرنا فإن التوت الأبيض يحتوي على العديد من مضادات الأكسدة، كما أنه يمتاز بخصائص مضادة للميكروبات.
- هذا يعني أن تناوله من شأنه أن يساعد في تعزيز صحة الفم والأسنان وذلك من خلال حمايتها من التسوس والتهاب اللثة.
- حيث وجد أن مستخلص جذر التوت الأبيض كان قادرًا على تقليل عدد البكتيريا المرتبطة بالإصابة بأمراض اللثة، بالإضافة إلى دوره في الحماية من الإصابة بمبيضات الفم، وهو فطر مرتبط بالفطريات الفموية وعدوى الخميرة المهبلية.

● ٥- فوائد التوت الأبيض الأخرى

- إلى جانب الفوائد المذكورة سابقًا فإن للتوت الأبيض الفوائد التالية أيضًا:
- المساهمة في علاج الإصابة بنزلة البرد.
- التقليل من السعال وألم الحلق.
- التقليل من ألم العضلات والمفاصل.
- خفض مستويات ضغط الدم المرتفع.
- الحماية من نوبات الربو.
- المساعدة في علاج الإمساك.



- عمل الطالبة : إسراء مرعي .
- بإشراف المعلمة : بيان الشيخ .
- مديرة المدرسة : أسماء أبو صاع .
- مدرسة بنات زيتا الثانوية .