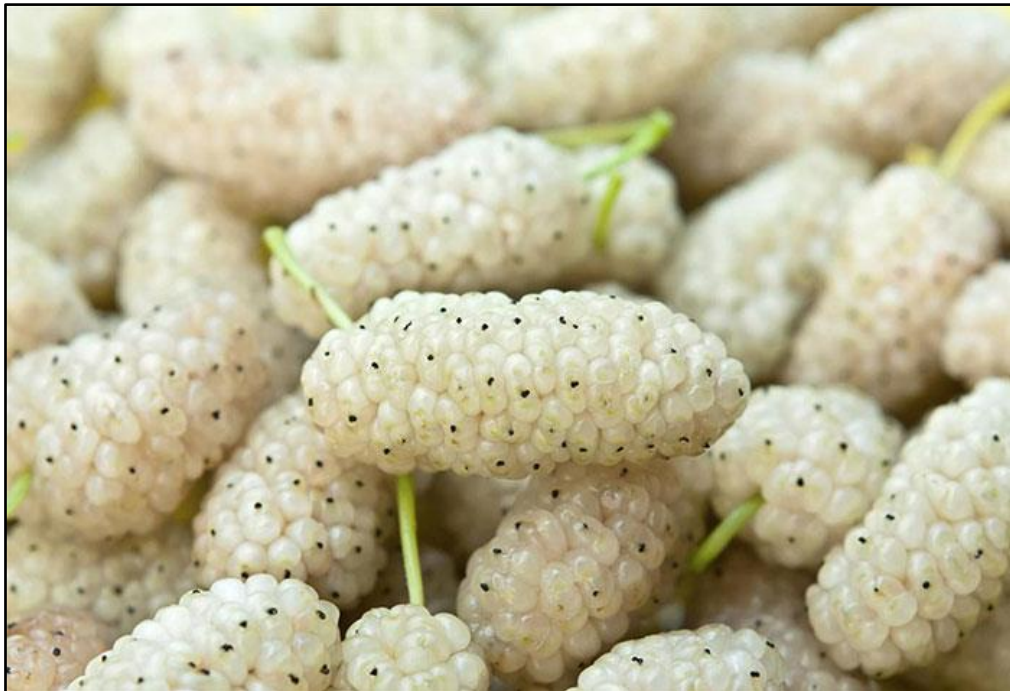


## خواص شگفت انگیز توت سفید خشک و تازه برای سلامتی، لاغری و پوست و مو

توت سفید میوه‌ی شیرین درخت توت است که حدود ۱۰ تا ۲۰ متر ارتفاع دارد، میوه درخت توت به صورت توت تازه و توت خشک استفاده می‌شود.

توت سفید فواید زیادی برای بدن دارد که ما در این مقاله از سایت کوکا به طور کامل خواص توت سفید تازه، توت خشک، شیره توت سفید و برگ درخت توت را برای سلامتی و لاغری، دیابت و معده، بارداری، کودکان و پوست و مو شرح داده ایم. خواص توت سفید تازه



خواص توت سفید برای پوست و مو

۱- جوان سازی پوست صورت

تحقیقات نشان داده که خوردن توت سفید به دلیل مقادیر بالای آنتی اکسیدان ها و ویتامین C به کاهش چین و چروک پوست کمک کرده و باعث جوان سازی پوست صورت می‌شود.

۲- پاک سازی پوست صورت

توت سفید به دلیل آنتی اکسیدان هایی که دارد یکی از بهترین میوه ها برای پاک سازی پوست صورت و درمان لکه های تیره پوست می باشد.

شما می توانید با خوردن توت سفید یا له کردن و مالیدن توت سفید به صورت، پوست خود را پاکسازی کنید.

۳- درمان پوست خشک و حساس

روغن برگ درخت توت سفید به درمان پوست خشک و حساس کمک می‌کنند.

ماسک توت سفید برای پوست خشک

چند برگ درخت توت سفید ارگانیک را چند روز در روغن نارگیل یا روغن زیتون بیندازید و بگذارید بماند تا عصاره ی آن در بیاید، این روغن را بر روی پوست صورت بمالید و خوب ماساژ دهید تا پوست را مرطوب کرده و به درمان پوست خشک و حساس کمک کند.

۴- تقویت و افزایش رشد مو

توت سفید حاوی مقادیر زیادی روی و آهن می باشد که از ریزش مو جلوگیری کرده و باعث تقویت و افزایش رشد مو می شود.

ماسک تقویت مو با توت سفید

آب توت سفید را بگیرید و بر روی پوست سر و موها بمالید و خوب ماساژ دهید تا با افزایش جریان خون باعث افزایش رشد مو شود.

فواید دارویی و درمانی توت سفید برای بدن

۵ - دیابت و قند خون

مطالعات نشان داده که توت سفید و چای تهیه شده از برگ درخت توت سفید می تواند باعث کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ شود.

میوه توت سفید حاوی مقادیر بالایی فیبر است که به کاهش قند خون افراد دیابتی کمک می کند.

چای برگ درخت توت سفید با افزایش تولید پروتئین GLUT۴ باعث کاهش میزان گلوکز در خون می شود.

پودر برگ توت سفید با کاهش تولید PDK۴ حساسیت به انسولین و تحمل گلوکز را در افراد مبتلا به دیابت بهبود می بخشد.

۶- کودکان

توت سفید حاوی مقادیر بالایی آهن است که به درمان کم خونی در کودکان کمک می کند. مقادیر بالای فیبر موجود در توت سفید برای بهبود حرکات روده و درمان یبوست در کودکان مفید می باشد.

۷- معده و دستگاه گوارش

توت سفید حاوی مقادیر بالایی فیبر می باشد که به بهبود هضم غذا کمک می کند، نفخ معده را کاهش می دهد و به سلامت دستگاه گوارش کمک می کند.

۸- لاغری و کاهش وزن

توت سفید حاوی مقادیر زیادی فیبر است که باعث کاهش اشتها شده و به لاغری و کاهش وزن افراد کمک می کند.

چای برگ درخت توت با بهبود متابولیسم چربی از چاقی جلوگیری می کند. متخصصان توصیه می کنند که قبل از هر وعده ی غذایی یک فنجان چای برگ درخت توت بنوشید تا اشتهای شما کاهش پیدا کند و از جذب چربی جلوگیری کنید.

۹- فشار خون

پتاسیم و منیزیم موجود در توت سفید باعث کاهش فشار خون بالا می شود، همچنین آنتی اکسیدان رزوراترول موجود در توت سفید به عنوان یک وازودیلاتور عمل کرده و با کاهش تولید اکسید نیتریک رگ های خونی را شل کرده و به کاهش فشار خون بالا کمک می کند.

#### ۱۰- سرماخوردگی

ویتامین C موجود در توت سفید باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی، آنفلونزا و سرفه مفید می باشد.

همچنین آلکالوئید های موجود در توت سفید ماکروفاژ ها را فعال می کند، ماکروفاژ ها گونه ای از گلبول های سفید هستند که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند.

#### ۱۱- استرس، اضطراب و افسردگی

توت سفید باعث کاهش تولید دوپامین می شود و به درمان استرس، اضطراب و افسردگی کمک می کند.

خواص و مضرات توت خشک

خواص توت خشک

توت سفید را در آفتاب خشک می کنند تا توت خشک به دست آید، توت خشک بسیار شیرین بوده و به عنوان یک میان وعده ی مغذی استفاده می شود.

توت سفید غنی از کلسیم، آنتوسیانین، فلاونوئید ها، لوتئین، زاکسانتین، آلفا کاروتن و بتا کاروتن می باشد.

#### ۱۲- دیابت و قند خون

فیبر موجود در توت خشک به کاهش قند خون افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک می کند.

#### ۱۳- یبوست

مقادیر بالای فیبر موجود در توت خشک با افزایش میزان مدفوع و بهبود حرکت روده ها برای پیشگیری و درمان یبوست مفید می باشد.

#### ۱۴ - کبد چرب

آنتوسیانین موجود در توت سفید خشک برای پاک سازی کبد و درمان بیماری های کبد از جمله کبد چرب و هپاتیت مزمن مفید می باشد.

#### ۱۵- سرماخوردگی

توت خشک حاوی مقادیر زیادی ویتامین C می باشد که با تقویت سیستم ایمنی بدن به پیشگیری و درمان سرماخوردگی و تب کمک می کند.

#### ۱۶- کم خونی

مقادیر بالای آهن موجود در توت سفید خشک باعث افزایش تولید گلبول های قرمز خون شده و باعث درمان کم خونی و آنمی می شود.

ارزش غذایی توت خشک (۳۰ گرم)

• کالری : ۹۰

• پروتئین : ۳ گرم

• کربوهیدرات : ۲۲ گرم

• قند : ۱۳ گرم

• فیبر : ۴ گرم

• چربی : ۰,۵ گرم

خواص شیره توت سفید

- مقادیر بالای آهن موجود در شیره توت برای درمان کم خونی ناشی از فقر آهن مفید می باشد
- شیره توت سفید حاوی مقادیر بالایی ویتامین های گروه B می باشد که برای درمان خستگی، استرس، اضطراب و افسردگی مفید می باشد
- شیره توت سفید به عنوان یک ملین طبیعی عمل می کند و برای پیشگیری و درمان یبوست مفید است
- شیره توت سفید باعث سم زدایی و پاکسازی خون شده و به درمان بیماری های کبد کمک می کند
- شیره توت سفید در طب سنتی برای افزایش قوای جنسی در مردان و زنان استفاده می شود

طرز تهیه شیره توت سفید با توت تازه

برای تهیه شیره توت سفید، توت های شیرین و آبدار را انتخاب کنید و پس از تمیز کردن و شستن آن ها را در ظرفی بریزید و بر روی شعله قرار دهید.

مقداری آب روی توت ها بریزید و توت ها را له کنید تا آب بیندازند، وقتی توت های له شده خوب پخته شدند آن ها را از صافی رد کنید تا عصاره جدا شود.

عصاره در دوباره بر روی شعله قرار دهید و هم بزنید تا غلیظ شود، شیده شما آماده است آن را درون بطری شیشه ای خشک و تمیز بریزید و در یخچال نگه داری کنید.

طرز تهیه شیره توت سفید با توت خشک

مانند تهیه شیره توت سفید با توت تازه است فقط مقدار بیشتری آب به آن اضافه کنید تا عصاره ی توت ها در بیاید.

خواص برگ درخت توت سفید

برگ درخت توت حاوی ۱۸ اسید آمینه، مواد معدنی و ویتامین ها مانند کلسیم، پتاسیم، سدیم، منیزیم، آهن و ویتامین های

**B** می باشد.

فیتواستروئول و گاما آمینو اسید موجود در برگ درخت توت سفید باعث کاهش فشار خون بالا در افراد می شود.

برگ درخت توت سفید حاوی مقادیر بالایی کلسیم، آهن، روی و آنتی اکسیدان های اسید اسکوربیک و بتا کاروتن است

که خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.

تحقیقات نشان داده که چای و پودر برگ درخت توت سفید باعث کاهش قند خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می شود.

در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، برگ درخت توت سفید سطح کلسترول و تری گلیسیرید بالای خون را کاهش

می دهد. برای کاهش چربی خون بالا می توانید ۲۸۰ گرم پودر برگ درخت توت سفید را سه بار در روز به مدت سه ماه

مصرف کنید.

طرز تهیه چای و دمنوش برگ درخت توت سفید

۲۰۰ تا ۲۵۰ میلی لیتر آب را به جوش آورید، یک قاشق چای خوری برگ های خشک شده درخت توت سفید یا ۵ برگ

تازه درخت توت سفید را در آن بریزید و بگذارید ۳ تا ۵ دقیقه بماند تا دم بکشد، چای شما آماده است می توانید با توت

خشک میل کنید.

توجه : برگ های درختی را مصرف کنید که ارگانیک باشند. (یعنی هیچگونه سموم شیمیایی بر روی آن درخت استفاده

نشده باشد)

عوارض و مضرات توت سفید

بارداری و شیردهی : در مورد استفاده از توت سفید تازه در دوران بارداری و شیردهی برای زنان باردار و شیرده اطلاعاتی در دسترس نیست، پس بهتر است از مصرف توت سفید خودداری کنید.

برخی متخصصان می گویند که توت خشک برای زنان باردار و شیرده مفید است و باعث افزایش انرژی در دوران بارداری و افزایش شیر مادر می شود.

دیابت : توت سفید ممکن است سطح قند خون افراد مبتلا به دیابت را به شدت کاهش دهد. اگر دچار دیابت هستید و از داروهای کاهش قند خون استفاده می کنید، قند خون خود را دقیق کنترل کنید چون ممکن است دچار هیپوگلیسمی شوید.

طبع توت سفید

طبع توت سفید گرم و مرطوب می باشد. توت سفید حاوی مقادیر بالایی آب، کربوهیدرات، پروتئین، اسیدهای چرب لینولئیک و استریک اسید، فیبر، ویتامین C، آهن، پتاسیم و منیزیم می باشد.

توت سفید درخت بومی چین است و برگ های آن به عنوان غذای کرم ابریشم استفاده می شوند و علاوه بر این در صنعت داروسازی هم کاربرد دارند. چوب درخت توت بسیار انعطاف پذیر و با دوام است و برای ساخت راکت تنیس، چوب هاکی، مبلمان و قایق استفاده می شود.

ارزش غذایی توت سفید ( ۱۰۰ گرم )

• کالری : ۴۳

• پروتئین : ۱,۴ گرم

• کربوهیدرات : ۹,۸ گرم

• فیبر : ۱,۷ گرم

• چربی : ۰,۳ گرم