

## فواید سلامتی به وسیله توت فرنگی

همه ما می دانیم که توت فرنگی ها خوشمزه هستند، گذشته از این مغذی نیز هستند. و به طور مطلوب باید در رژیم غذایی روزانه هر شخص قرار گیرند. شما از برخی مزایای سلامتی با خوردن توت فرنگی به طور مرتب بهره مند خواهید شد و بهترین قسمت توت فرنگی ها این است که یکی از خوشمزه ترین میوه هاست.

بخش کشاورزی آمریکا توصیه می کند که هر آمریکایی حداقل ۵ پرس از میوه تازه و سبزیجات را بخورد اما متأسفانه اکثریت مردم به ندرت آن را انجام می دهند. توت فرنگی ها تازه را در سالادها، به صورت روان (همراه با شیر یا بستنی) یا خود آنها به هر صورت که هستند در رژیم غذایی تان بیفزایید فراهم کردن مقدار میوه ای که شما احتیاج دارید برای یک اندام مناسب و سلامتی سیستم ایمنی (بدن) بسیار سودمند است

**توت فرنگی چه مزایای تغذیه ای دارد؟** توت فرنگی حاوی دامنه وسیعی از مواد غذایی است که سرگروه آنها ویتامین C می باشد توت فرنگی همچنین محتوی مقادیر چشمگیری مواد غذایی و آنتی اکسی دانها است که ضد رادیکالهای آزاد میباشند. اعتقاد بر این است که این خواص آنتی اکسیدانی با آنچه به توت فرنگی رنگ قرمز روشن می دهد در رابطه می باشند. اما این رادیکالهای آزاد مرموز چه هستند؟ را دیکالهای آزاد عنصری هستند که سبب تخریب سلولها می گردند، و تصور می شود که در تشکیل بسیاری از انواع سرطانها سهیم می باشند .

علاوه بر ویتامین C توت فرنگی ارئه دهنده منابع عالی از ویتامین K و منگنز هستند و همچنین اسید فولیک ، پتاسیم، ریوفلاوین ، ویتامین B5 ویتامین B6 ، مس ، منیزیم، و اسیدهای چرب امگا ۳ می باشد .

**همچنین کاربردهای زیاد توت فرنگی!** توت فرنگی ها از جمله متنوع ترین میوه های تازه هستند. متأسفانه آنها کلاً خراب شدنی نیز هستند بنا بر این چند روز بعد از خرید توت فرنگی تازه، آن را بخورید. توت فرنگیها در فصل مشخص سال و به موقع در محل، به ندرت مشکل پیدا می کنند. اما در اوقات دیگر سال که ممکن است نیاز به تهیه آن باشد دقیقاً توت فرنگی های یخ زده اگر همه مواد مغذی اش را از دست ندهند حتماً مقدار زیادی از مواد مقوی اش را هدر می دهند .

توت فرنگیها یی که گوشتالو سفت و آزاد از قارچ گیاهان هستند و رنگ قرمز عمیقی دارند در تولید انتخاب می شوند برخلاف دیگر میوه ها توت فرنگی ها بعد از جمع آوری شدن نمی رسند ، پس در انتخاب رسیده ترین، قرمز ترین توت فرنگی ها مطمئن باشید چون آنها بهترین مزه و بالاترین حجم مواد غذایی را فراهم می آورند. تعداد زیادی از مردم توت فرنگی های متوسط را شیرین تر و مزه دارتر از توت فرنگی های بزرگ تر تشخیص می دهند. وقتی که بسته های توت فرنگی را می خرید مطمئن باشید که توت فرنگی ها خیلی محکم بسته بندی نشده باشند چون این می تواند باعث له شدگی یا درغیر اینصورت خرابی و ضرر بشود. توت فرنگی ها را به بعد از خریداری به صورت مناسب و شایسته نگهداری کنید . مانند همه میوه ها توت فرنگی ها باید قبل از خوردن و ذخیره کردن کاملاً شسته شوند. توت فرنگی که علامت کپک قارچی را نشان داد باید فوراً دور انداخته شود چون که آنها بقیه توت فرنگی ها را آلوده خواهند کرد. توت فرنگی ها باید در کاسه گذاشته شود و با پلاستیک پوشیده و بسته بندی شود و در یخچال نگهداری شود توت فرنگی های تازه برای چند روز در یخچال نگهداری خواهد شد.

منبع :

<http://www.iranika.ir>

راهنمایی دخترانه شماره يك امام حسين (ع)  
<http://rg1.tabaar.com>