

با ۱۰ خاصیت شگفت‌انگیز توت سفید آشنا شوید!

یکی از خواص توت سفید، ترکیبات مفید بسیار زیادش مثل ویتامین C، فلاونوئیدها، اسید فنولیک و آلکالوئیدها هستند که با فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطانی‌شان می‌توانند رادیکال‌های آزاد مضر در بدن را از بین ببرند.

به گزارش سایت خبری پرسون، در خاطرات کودکی و جوانی‌مان، همواره به یاد داریم که در کنار حیاط مدرسه یا حتی خانه مادربزرگ، درختان توت بسیار زیادی بودند که می‌توانستیم بعد از تعطیل شدن مدرسه یا بازی کردن در حیاط خانه، به سراغ‌شان برویم و طعم شیرین و دل‌نشین‌اش را مزه کنیم. از گذشته تا به امروز، این میوه کاربردهای زیادی داشته و در طب سنتی هم به خواص توت سفید اشاره‌های زیادی شده است.

به واسطه همین ویژگی‌های بسیار زیاد، در این مطلب از قرار است به سراغ فواید توت سفید برویم و جدا از خود این میوه، خواص شیره و برگ آن را هم شرح دهیم و نظر طب سنتی درباره توت سفید را بررسی کنیم.

سوالات متداول

تفاوت توت سفید و سیاه چیست؟
توت سفید و سیاه هر دو یک میوه و از یک درخت ایجاد می‌شوند و تنها در رنگ‌دانه‌ای تولیدی، شکل شاخه و برگ و طعم تفاوت‌هایی را به‌خودشان اختصاص می‌دهند.

توت سفید؛ میوه‌ای که به‌راحتی نمی‌توانیم از آن بگذریم
توت سفید که با نام علمی Morus Alba هم آن را می‌شناسند، نوعی درخت بومی است که عموماً در مناطق خاصی مثل چین و هند پرورش پیدا می‌کند. این درخت به‌خاطر برگ‌های بلند، گل‌های بدون گلبرگ و توت‌های کوچک‌اش که رنگ‌هایی از سفید تا صورتی و بنفش تیره را به‌خود اختصاص می‌دهند، شناخته می‌شود.

خواص توت سفید چیست؟
در ادامه به برخی از مهم‌ترین خواص توت سفید اشاره می‌کنیم:

۱- بهبود سطح قند خون
توت سفید سطح هموگلوبین A1C را در بدن بهبود می‌بخشد که نشانگر سطح قند خون طولانی‌مدت در افراد مبتلا به دیابت است. سایت MedicineNet به ۲ مطالعه اشاره کرده که در آن، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ پس از مصرف عصاره توت سفید، سطح قند خون بهبودیافته‌تری را داشته‌اند.

برگ‌های این توت هم به حفظ عملکرد سلول‌های بتا پانکراس که تولید انسولین را برعهده دارند، کمک می‌کند.

۲- محافظت در برابر سرطان
یکی از خواص توت سفید، ترکیبات مفید بسیار زیادش مثل ویتامین C، فلاونوئیدها، اسید فنولیک و آلکالوئیدها هستند که با فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطانی‌شان می‌توانند رادیکال‌های آزاد مضر در بدن را از بین ببرند.

شیره توت سفید هم در کمک به سرطان روده بزرگ، سینه و دهانه رحم تأثیر بسیار زیادی دارد. با این حال، تحقیقات درباره چگونگی عملکرد توت سفید بر کاهش رشد سلول‌های سرطانی همچنان ادامه دارد تا نتیجه‌ای دقیق و کامل برای این موضوع ارائه شود.

۳- کاهش کلسترول
کاهش کلسترول‌های بدن خون یکی دیگر از مهم‌ترین فواید توت سفید است. به‌نقل از سایت MedicineNet مطالعات حیوانی انجام‌شده در این‌باره نشان می‌دهد که مصرف توت سفید می‌تواند سطح کلسترول LDL را در بدن کمتر کند.

۴- بهبود دندان‌ها
از آن‌جایی که این میوه خواص ضد میکروبی دارد و می‌تواند التهاب را در نقاط مختلف بدن کاهش دهد، از بروز حفره، عفونت دندان و لثه و عفونت‌های قارچی بر دهان جلوگیری می‌کند.

۵- تأثیر روی لاغری
در جدول ارزش غذایی توت سفید، ذکر شده که هر ۱۴۰ گرم از این توت، مغذی زیر را به‌خود اختصاص می‌دهد:

۶۰ کالری
۲ گرم پروتئین
۰٫۵ گرم چربی
۱۸ گرم کربوهیدرات
۲ گرم فیبر

این داده‌ها به ما نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین خواص توت سفید، تأثیرش روی لاغری است و مصرف مداوم و اضافه کردن آن به رژیم غذایی‌تان می‌تواند کالری مورد نیاز بدن را تأمین کند و جدا از آن به‌واسطه فیبر، کربوهیدرات و پروتئین زیادی که دارد، روی وزن شما تأثیری منفی نداشته باشد.

۶- روشن شدن رنگ پوست
عصاره توت سفید حاوی مولبروزید F است؛ ماده‌ای که می‌تواند آنزیم تیروزیناز پوست را مهار کرده و از تشکیل ملانین جلوگیری کند. ملانین رنگ‌دانه‌ای است که به پوست بدن رنگ می‌دهد. به همین خاطر، مصرف عصاره این میوه با کاهش رنگ‌دانه‌های پوستی، کمک می‌کند تا لکه‌های تیره پوست از بین رفته و افراد پوستی شفاف و روشن‌تر داشته باشند.

۷- جلوگیری از تحلیل استخوان
دانشمندان بر این باورند که ترکیب توت سفید و گشنیز می‌تواند باعث تقویت استخوان‌سازی شود و تحلیل استخوان را در اشخاصی که با این مشکل دست‌وپنجه نرم می‌کنند، کاهش دهد. با این حال، تحقیقات بیش‌تر در طیف گسترده‌تری مورد نیاز است تا بتوان صحت این گزاره را تأیید کرد.

۸- تقویت عملکرد مغز
مطالعات حیوانی انجام‌شده نشان می‌دهد که عصاره توت سفید به رشد و تراکم سلول‌های مغزی کمک کرده، باعث افزایش یادگیری شده و استرس اکسیداتیو در مغز را کاهش می‌دهد. برای بهره‌مندی از این خاصیت توت سفید، پیشنهاد می‌کنیم که روزانه ۱ تا ۲٫۱ گرم از این میوه را به‌عنوان یک میان‌وعده یا تنقلاتی شیرین، مصرف کنید.

۹- تقویت سیستم ایمنی بدن
سایت Self Decode عنوان کرده که یکی از مهم‌ترین خواص توت سفید، تقویت سیستم ایمنی بدن است و به همین خاطر، مصرف آن در دوران سرماخوردگی می‌تواند فواید بسیار زیادی را به‌همراه داشته باشد. این خاصیت هم به‌این خاطر است که توت سفید دارای ترکیباتی است که فعالیت ماکروفاژها را در بدن افزایش می‌دهد و پاسخ ایمنی را تقویت می‌کند.

۱۰- بهبود افسردگی
ماده Sanggenon G، یک ترکیب فعال از توت سفید است که اثرات ضد افسردگی‌ای را روی مطالعات حیوانی انجام‌شده توسط دانشمندان به‌همراه داشته است و توانسته رفتارهای موش‌ها را بهبود ببخشد.

طرز تهیه شیر توت سفید

چگونه می‌توان شیر توت سفید را درست کرد؟ در ادامه به‌شکل مرحله به مرحله طرز تهیه آن را بیان می‌کنیم:

اول از همه توت‌ها را شست‌وشو دهید و داخل یک قابلمه بریزید.
به آن آب اضافه کرده و روی گاز بگذارید تا اندکی روی حرارت پخته شود.
بعد از این‌که جوشیده شد، کف بالای آن را بردارید.
پس از این‌که توت به‌خوبی پخته شد، شعله را خاموش کرده و بگذارید گرمای مواد داخل قابلمه کمتر شود.
سپس به‌کمک مخلوط‌کن یا گوشت‌کوب برقی، توت‌ها را له کنید.
آبکش را برداشته و یک پارچه نخی تمیز را روی آن بگذارید.
مواد داخل قابلمه را روی آبکشی که پارچه نخی دارد، خالی کنید.
سپس پارچه را جمع کرده و خوب فشار دهید تا تمامی آب آن خارج شود و تفاله‌های آن باقی بماند.
مجدداً آب به‌دست آورده را در قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا بعد از جوشیدن، کف رویش به‌وجود بیاید.
کف را جمع کنید.
وقتی غلظت آب توت سفید به حد لازم رسید، شعله را خاموش کنید.
شیره توت سفید شما آماده است. بعد از سرد شدن آن را در بسته شیشه‌ای یا پلاستیکی بگذارید و هر زمان که خواستید، میل کنید.

خواص شیر توت سفید

شیره توت سفید درست مثل خود میوه، مواد معدنی بسیار زیادی مثل آهن، ویتامین‌های گروه A و B و C را دارد و مصرف آن خواص بسیار زیادی دارد، مثل:

تقویت آهن بدن

بهبود سردرد و سرگیجه
بهبود ضعف بدنی
بهبود سیستم گوارش
کاهش مشکلات قلبی-عروقی
تقویت عملکرد کلیه
کمک به انعقاد بهتر خون
تقویت سیستم بینایی
کاهش استرس

خواص برگ توت سفید

از گذشته تا به امروز و به خصوص در چین که جزو مبداهای کشت درخت توت به شمار می‌آمده، برگ توت سفید را دم کرده تا از خواص مختلف آن بهره‌مند شوند.

به عنوان مثال، چینی‌ها بر این باورند که دم کردن و درست کردن چای با برگ توت سفید به افراد کمک می‌کند تا سیستم بینایی و شنوایی قوی‌تری داشته باشند و با خنک شدن خون‌شان، التهاب‌های موجود در بدن بهبود پیدا کند.

یکی دیگر از خواص توت سفید و برگ آن، برای اشخاصی است که با رماتیسم دست و پنجه نرم می‌کنند و می‌تواند درد و التهاب ناشی از این بیماری را بهبود ببخشد. از گذشته تا به امروز هم از جوشاندن برگ درخت توت برای درمان حالت تهوع و اسهال خونی استفاده می‌شده است.

طبع توت سفید چیست؟

طبع سنتی بر این باور است که توت سفید طبع گرم و تری دارد. پزشکان طب سنتی عموماً پیشنهاد می‌کنند که برای خنثی کردن عوارض احتمالی این میوه، می‌توانید به سراغ برخی مصلح‌های آن همچون زیره و سکنجبین بروید که طبع سردی دارند.

نظر طب سنتی درباره خواص توت سفید

در طب سنتی، فواید توت سفید بیش‌تر به طبع گرم و تر آن بازمی‌گردد و با توجه به این طبع، می‌تواند کاربردهای متفاوتی داشته باشد که شامل موارد زیر است:

می‌تواند خون‌سازی را در بدن تقویت کند.
میل و قوای جنسی را افزایش دهد.
انسدادهای مختلف در بدن را بهبود ببخشد.
رنگ چهره و رنگ مو را بهبود ببخشد.
رطوبت بسیار خوبی را به بدن و به خصوص مغز می‌رساند.
برای رفع یبوست مناسب است.
مصرف آن به شکل خشک‌شده می‌تواند کودکان کم‌وزن، کمک کند.
برای کلیه‌ها بسیار ماده مغذی‌ای است و می‌تواند چربی‌های جمع‌شده دور کلیه را از بین ببرد.

مضرات مصرف بیش از اندازه توت سفید

مثل هر ماده غذایی‌ای، مصرف توت سفید به میزان زیاد یا در اشخاص خاص، می‌تواند عوارض جانبی‌ای را به همراه داشته باشد. در برخی موارد، ممکن است با عوارض جانبی خفیفی مواجه شوید که درمان‌شان ساده است و خطری برای سلامتی بدن به وجود نمی‌آورند، مثل:

نفخ
یبوست
اسهال
سرگیجه

با این حال، در برخی شرایط، مصرف توت سفید می‌تواند کم‌آبی شدیدی را در بدن ایجاد کند که ناشی از گاستروانتریت یا همان آنفولانزای معده است. برخی اشخاص هم به مصرف توت سفید، واکنش‌های آلرژیکی مثل مشکلات تنفسی، خارش و بثورات پوستی را تجربه می‌کنند که در این شرایط باید سریعاً به پزشک مراجعه کرده و تحت درمان قرار بگیرند.

سخن پایانی

روش‌های بسیار زیادی برای مصرف توت سفید وجود دارد؛ از تهیه میوه آن گرفته تا دم کردن برگ توت سفید و مصرف مکمل‌های دارویی و حتی شیره توت سفید که در داروخانه‌ها و عطاری‌ها یافت می‌شود.

با این حال، با توجه به عوارض جانبی‌ای که ممکن است در برخی شرایط با آن مواجه شوید، پیشنهاد می‌کنیم که پیش از اضافه کردن توت سفید به رژیم غذایی و بهره‌مندی از خواص آن، با پزشک و متخصص تغذیه مشورت کنید تا شرایط سلامتی‌تان برای مصرف این میوه به‌شکلی کامل مورد بررسی قرار بگیرد.