

حقایق در مورد شاتوت؛

میوه معجزه گر و شگفت انگیز برای درمان بیماری ها

شاتوت یکی از میوه های خوشرنگ و خوشمزه است که تاثیر بسزایی برای سلامتی بدن و همچنین درمان بیماری ها دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، شاتوت که از خانواده توت است یکی از میوه های خوشرنگ و خوشمزه این فصل است که زمان برداشت آن در ایران از اوایل خرداد ماه تا اواسط مرداد ماه است و می توان آن را به شکل های متفاوت به صورت خام، پخته و یا به صورت مربا مورد استفاده قرار داد. با ما همراه باشید تا در مورد این میوه بیشتر آشنا شوید.

* آشنایی اجمالی با میوه شاتوت

درخت شاتوت دارای پیشینه تاریخی قوی می باشد و بومی نواحی جنوب غربی آسیا و ایران است. شاتوت اغلب در مناطق گرم آسیا، آفریقا و آمریکا رشد می کند و برگ هایش که به صورت خوشه ای رشد می کنند بسیار معروف است چون تنها غذایی است که کرم های ابریشم می توانند بخورند. کرم های ابریشم بی رحمانه بر روی برگ ها می مانند و چاق تر و چاق تر می شوند.

بین خانواده توت، درخت شاتوت از همه کوچک تر است. این درخت طول عمر طولانی ای دارد تنها پس از ۱۰ سال از کشت میوه می دهند و می تواند برای چند صد سال زنده بماند.

براساس تحقیقات، در چین باستان از تمام قسمت های درخت شاتوت برای درمان بیماری های استفاده می شده و همچنین در طب چینی از این میوه معجزه گر برای درمان بیماری های قلبی، دیابت، کم خونی و آرتریت یاد شده است.

* ویتامین و مواد معدنی شاتوت

شاتوت، منبع عالی از ویتامین C و آهن هستند و میزان خوبی از ویتامین ها و مواد معدنی دیگر را هم دارند که فراوان ترین آن ها در زیر فهرست شده اند.

ویتامین C شاتوت

یک ویتامین ضروری که برای سلامتی پوست و عملکردهای مختلف بدن مهم است.

آهن شاتوت

یک ماده معدنی مهم که وظایف مختلفی دارد، مانند انتقال اکسیژن در سراسر بدن.

ویتامین k شاتوت

برای انعقاد خون و سلامت استخوان اهمیت دارد.

پتاسیم شاتوت

یک ماده معدنی ضروری است که می تواند فشار خون و خطر بیماری قلبی را کاهش دهد.

ویتامین E میوه شاتوت

یک آنتی اکسیدان که در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می کند.

* ارزش غذایی شاتوت

شاتوت تازه، حاوی ۸۸% آب و تنها ۶۰ کالری در هر فنجان می باشد. یک فنجان شاتوت حاوی مواد مغذی زیر می باشد:

کالری: ۶۰.۲
کربوهیدرات: ۱۳.۷ گرم
پروتئین: ۲ گرم
چربی: ۰.۵ گرم
فیبر: ۲.۴ گرم
ویتامین C: به مقدار ۵۱ میلی گرم
ویتامین K: به مقدار ۱۰۰.۰ میکروگرم
آهن: ۲.۶ میلی گرم
پتاسیم: ۲۷۲ میلی گرم
ریبوفلاوین: ۰.۱ میلی گرم
ویتامین E: به مقدار ۱.۲ میلی گرم
منیزیم: ۲۵.۲ میلی گرم
فسفر: ۵۳.۳ میلی گرم
کلسیم: ۵۴.۲ میلی گرم

شاتوت همچنین حاوی مس، نیاسین، ویتامین B۶ و تیامین نیز می باشد.

*خواص شاتوت

شاتوت منبع غنی آنتی اکسیدان ها

شاتوت حاوی مقادیر فراوانی آنتی اکسیدان است. رزوراترول از آنتی اکسیدان های قوی است که مانند آنتی بیوتیک طبیعی عمل کرده و باعث کاهش خطر ابتلا بیماری های قلبی و فشار خون بالا می شود.

خواص شاتوت برای دیابت

در شاتوت قند طبیعی فروکتوز وجود دارد و در حالتی که این میوه درست و به اندازه مصرف گردد، برای کسانی که دیابتی هستند؛ بسیار مفید بوده و جایگزینی مناسب برای قند است.

تاثیر شاتوت بر تقویت بینایی

مصرف شاتوت برای سلامت چشم مفید است، بینایی را بهبود بخشیده و از آسیب های چشم ناشی از رادیکال های آزاد محافظت می کند. از مضرات رادیکال های آزاد می توان به دژنراسیون شبکیه و نابینایی اشاره کرد.

نقش شاتوت در سلامت قلب

فیبر، آنتی اکسیدان ها و فلاونوئیدهای موجود در شاتوت نقش مهمی در سلامت قلب ایفا کرده و از بیماری های قلبی، سکته و حمله قلبی و مغزی پیشگیری می کند.

کاهش خطر ابتلا به سرطان با شاتوت

شاتوت، غنی از آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی هستند که به توقف رشد و تولید سلول های سرطانی و تومورها نقش مهمی را ایفا می کند.

شاتوت همچنین منبع غنی آنتوسیانین و روزراترول است که خواص ضدسرطانی داشته و از ابتلا به سرطان کولون، سرطان پوست، سرطان پروستات و تیروئید جلوگیری می کند.

عصاره بدست آمده از آن، برای جلوگیری از رشد سرطان سینه و دهانه رحم موثر بوده و عصاره این میوه یکی از موثرترین عوامل در کاهش رشد سلول های سرطانی سینه است.

تاثیر یبوست بر کاهش یبوست

یبوست را کاهش می دهد و همچنین روش بسیار خوبی برای کم کردن وزن است. شاتوت همچنین حاوی مقدار زیادی فیبر رژیمی است. بدن شما به فیبر رژیمی نیاز دارد، تا هضم مناسبی داشته باشد و به تسکین یبوست، نفخ شکم و گرفتگی عضلات شکم کمک می کند.

کاهش کلسترول با مصرف شاتوت

مصرف شاتوت اثر مثبت در کاهش سطح کلسترول بد خون دارد و از بروز مشکلات قلبی عروقی پیشگیری می کند.

بهبود گردش خون با مصرف شاتوت

مصرف شاتوت باعث بهبود جریان خون و افزایش تولید گلبول های قرمز می شود و از فقر آهن پیشگیری می کند.

تاثیر شاتوت بر درمان کم خونی

شاتوت برای درمان کم خونی مناسب است زیرا غنی از آهن است. همچنین علائم کم خونی از قبیل خستگی و سرگیجه را درمان می کنند.

شاتوت مفید برای سیستم گوارش

شاتوت برای سیستم گوارش بسیار مفید است، یبوست را درمان می کند و راه عالی برای کاهش وزن می باشد. شاتوت منبع غنی فیبر می باشد که برای تسهیل هضم و گوارش موثر است و نفخ و گرفتگی عضلات شکمی را از بین می برد.

تاثیر شاتوت بر تقویت سلامت مغز

تحقیقات نشان می دهند که شاتوت مغز را جوان و هوشیار نگه می دارد. آن ها همچنین نیاز های کلسیمی مغز را تامین می کنند در نتیجه آن را قوی و سالم نگه می دارند.

تاثیر شاتوت بر حفظ و ساخت بافت های استخوانی

شاتوت حاوی ویتامین k، کلسیم و آهن است که بهترین ترکیب مواد غذایی برای حفظ و ساخت بافت های استخوانی قوی هستند و از بیماری های استخوانی مانند پوکی استخوان، ورم مفاصل و غیره جلوگیری می کنند.

جلوگیری از سرماخوردگی و آنفولانزا با مصرف شاتوت

شاتوت سفید در درمان های سنتی برای سرماخوردگی استفاده می شود. آن ها همچنین حاوی ویتامین c و فلاونوئیدها هستند که از سرماخوردگی و آنفولانزا جلوگیری می کنند.

تاثیر شاتوت بر بهبود سلامت کبد

مصرف شاتوت کبد را تغذیه و تصفیه می کنند و همچنین توانایی تقویت کبد را دارد و نیز حاوی آهن است که برای حفظ سلامتی کبد خوب عمل می کند.

درمان یبوست با مصرف شاتوت

شاتوت برای سیستم گوارش بسیار مفید است، یبوست را درمان می کند و راه عالی برای کاهش وزن می باشد. شاتوت منبع غنی فیبر می باشد که برای تسهیل هضم و گوارش موثر است و نفخ و گرفتگی عضلات شکمی را از بین می برد.

تاثیر شاتوت بر تقویت کبد

آهن موجود در شاتوت از سلامت کبد محافظت کرده و آن را تقویت می کند. کبد نقش حیاتی در لخته شدن خون، تجزیه چربی ها و دفع سموم بدن ایفا می کند.

جلوگیری از پوسیدگی دندان با مصرف شاتوت

دندانپزشکان مصرف مواد غذایی ترش را یکی از دلایل آسیب به مینای دندان می دانند، اما این درباره ترشی های طبیعی صدق نمی کند. این میوه نه تنها باعث آسیب به دندان نمی شود، بلکه مصرف آن به دلیل کلسیمی که دارد باعث جلوگیری از پوسیدگی دندان می شود.

تاثیر شاتوت بر درمان زخم های دهانی

در طب قدیم برای درمان زخم های دهانی و آفت ها، غرغره آب شاتوت تجویز می شد. ویتامین های موجود در این میوه به درمان زخم های دهانی کمک می کند. توصیه می شود افرادی که دچار آفت دهانی هستند یک روز درمیان کمی آب شاتوت را غرغره کنند.

تاثیر شاتوت بر درمان عطش

کافی است برای رفع عطش یک لیوان آب شاتوت خنک بنوشید؛ البته افرادی که دچار افت فشار هستند، بهتر است کمی شکر داخل آب شاتوت ریخته یا بعد از نوشیدن آن، خرما یا کمی کشمش بخورند تا مشکل افت فشار ناشی از نوشیدن آب شاتوت برطرف شود. بهترین زمان نوشیدن آب شاتوت، در فاصله بین شام تا سحری است.

خواص ضدالتهابی شاتوت

شاتوت حاوی رزوراترول و آنتوسیانین ها است که دارای خواص ضدالتهابی بوده و جایگزین طبیعی برای داروهای ضدالتهاب آلوپاتیک است.

تاثیر شاتوت بر کاهش وزن

شاتوت یک میوه کم کالری و غنی از مواد مغذی مانند فیبر، ویتامین C، ویتامین K و آهن است. مصرف شاتوت به دلیل دارا بودن فیبر برای کاهش وزن و اشتها مفید بوده و باعث می شود برای مدت طولانی احساس سیری کنید.

خواص شاتوت برای موها

افزایش رشد مو

آنتی اکسیدان های موجود در شاتوت موها را سالم نگه داشته و رشد مو را افزایش می دهد و از ریختن آن ها جلوگیری می کند.

جلوگیری از سفید شدن و کمک به حفظ رنگ طبیعی مو

مواد مغذی موجود در شاتوت از جمله کلسیم، آهن، ویتامین C و B نقش مهمی در حفظ رنگ طبیعی موها دارد و از سفید شدن زود هنگام موها جلوگیری می کند.

آب شاه توت نیز به عنوان ماسکی برای افزایش و تقویت رشد موها استفاده می شود.

خواص شاتوت برای پوست و زیبایی

داشتن پوستی لطیف و درخشان

مصرف روزانه یک کاسه شاتوت پوست را نرم و لطیف و شفاف می کند، زیرا آن ها غنی از مواد معدنی هستند که کشسانی، انعطاف پذیری و تغذیه را برای پوست فراهم می کنند.

درمان پوست خشک و حساس

کمبود ویتامین A و E باعث خشک شدن پوست می شود. آن ها غنی از ویتامین هایی هستند که به درمان پوست خشک و حساس کمک می کنند.

عامل موثر ضد پیری

حاوی رزوراترول هستند که پوست را در برابر اشعه های مضر UV محافظت می کند. آنتی اکسیدان ها، از عوامل ضد پیری هستند. همچنین دارای ویتامین های C، A و E هستند که با چین و چروک مبارزه می کنند.

از بین بردن لک های تیره

آنتی اکسیدان های شاتوت از بروز لک ها بر روی پوست جلوگیری می کنند. شاتوت به تنظیم سنتز ملانین در پوست شما کمک می کند که به طور طبیعی لک های تیره را پاک می کند.

*روش ساخت چند ماسک شاتوت

ماسک شاتوت برای پوست های خشک

چند عدد برگ شاتوت را با روغن نارگیل یا روغن زیتون مخلوط کرده و بگذارید چند روز خیس بخورد. سپس آن را روی پوست خود بمالید، این ماسک خشکی پوست را برطرف می کند.

ماسک ضد چین و چروک شاتوت

۸ عدد شاتوت را شسته و کاملا بکوبید تا حالت خمیری به خود بگیرد، ماسک شاتوت را روی پوست خود قرار داده و بعد از ۲۰ دقیقه بشویید. این ماسک را هر روز استفاده کنید تا پوست درخشان و شفاف، بدون چین و چروک و لکه های تیره و قهوه ای داشته باشید.

توجه داشته باشید: قبل از اعمال موضعی هر گونه ماسک یا ضماد روی پوست صورت و سایر نقاط حساس بدن، حتما اندکی از آن را روی بخش کوچکی از پوست دست تست کرده و ۲۰ دقیقه منتظر بمانید تا از عدم حساسیت پوست خود مطمئن شوید.

* عوارض و مضرات شاتوت

شاتوت غنی از پتاسیم است که مصرف بیش از حد آن، می تواند موجب عوارض ناشی از اختلالات کلیه شود.

مصرف شاتوت ممکن است باعث کاهش شدید قند خون و بروز بیماری هیپوگلیسمی شود.

استفاده بیش از حد شاتوت ممکن است با واکنش های آلرژیک پوستی، خارش و تورم همراه باشد.

برخی از افراد بعد از خوردن شاتوت دچار نوعی توهم می شوند.

زنان باردار و شیرده قبل از مصرف شاتوت با پزشک خود مشورت کنند. (برخی گفته ها حاکی از آن است که مصرف شاتوت در دوران بارداری مضر می باشد و خطر سقط جنین به همراه دارد، اما تحقیقات نشان می دهد مصرف مقدار معمولی شاتوت در صورتی که فرد به انواع توت حساسیت نداشته

باشد ، عوارض خاصی ندارد. از سوی دیگر شاتوت باعث بهبود رشد مغز جنین شده و حافظه نوزاد را تقویت می کند.)

* خواص برگ شاتوت

برای درمان تهوع از جوشانده برگ شاتوت استفاده کنید.

برگ شاتوت قند خون را کاهش داده و برای دیابتی ها مفید است.

برای درمان نیش حشرات مقداری آب برگ شاتوت را به ناحیه موردنظر بمالید.

ترکیب برگ شاتوت و روغن زیتون برای درمان زخم های پوست مفید است.

جوشانده برگ درخت شاتوت تب را کاهش می دهد.

* خواص آب شاتوت

برای داشتن پوست درخشان هر روز آب شاتوت میل کنید. افرادی که از مشکل چین و چروک پوست رنج می برند، دو بار در روز آب شاتوت بنوشند.

برای درمان زخم های داخل دهان آب شاتوت در دهان بچرخانید.

نوشیدن آب شاتوت باعث درمان گلو درد و التهاب داخل دهان می شود.

* نکاتی در مورد مصرف شاتوت

یادتان باشد شاه توت را با شکم پر نخورید، چون تولید گاز و نفخ می کند.

اگر شاه توت را روی غذایی مانند ماست بخورید تولید اسهال می کند.

بعد از خوردن شاه توت، غذا و خوراکی های ترش میل نکنید.

یک خاصیت جالب شاتوت آن است که مالیدن برگ شاه توت روی پوست، رنگ حاصل از میوه آن را از بین می برد. چند توصیه در مورد

نکته دیگر سموم دفع آفات است که ممکن است در این محصول استفاده شود. این میوه به دلیل آنکه بدون پوست است و از آنجا که سم مستقیماً وارد گوشت این میوه می شود، اگر فاصله زمانی استفاده از سم تا مصرف میوه رعایت نشود فرد با توجه به نوع سم مصرفی در معرض انواع بیماری های کبدی و سرطانزا قرار می گیرد.

بر این اساس بهتر است این میوه را پس از شستشو میل کنید. همچنین اگر شاتوت تازه را بسرعت فریز کنید، مواد مغذی آن بخوبی حفظ میشود.

توصیه : شاه توت در معرض آلودگی های مختلفی قرار دارد. این میوه در صورت تماس با فضله پرندگان بر روی درخت ممکن است با میکروب های سالمونلا، ایکولای و انواع ویروس ها و قارچ ها آلوده شود. مهم تر آنکه اگر یک میوه آلوده داخل ظرفی قرار گیرد، می تواند تمامی شاه توت های داخل ظرف را آلوده کند.

منبع: موج