

## التوت الأزرق... كنز من الفوائد لصحة القلب والدماغ والمناعة



يعرف التوت الأزرق بكونه "فاكهة خارقة" بفضل تركيزه العالي من مضادات الأكسدة والفيتامينات والألياف، ما يجعله خياراً مثالياً لدعم الصحة العامة والوقاية من العديد من الأمراض.

وبالإضافة إلى فوائده الصحية، يتميز التوت الأزرق بأنه منخفض السعرات الحرارية، حيث يحتوي كل كوب على نحو 80 سعرة حرارية فقط، معظمها ماء. كما أن تناول حفنة صغيرة منه يمكن أن يشعرك بالشبع.

وتقول أليكسيس سوبان، أخصائية التغذية المسجلة في كليفلاند كلينيك: "التوت الأزرق مصدر رائع للألياف ومضادات الأكسدة، وهو من الفواكه الأقل في نسبة السكر، ما يجعله أحد أفضل الخيارات للوجبات الخفيفة".

### فوائد التوت الأزرق لصحة القلب

التوت الأزرق يمكن أن يحسن مستويات الكوليسترول، ويخفض ضغط الدم، ويدعم صحة القلب والأوعية

الدموية. ووفقا لدراسة نشرت في عام 2023 في مجلة Nutrition Clinical of Journal American، فإن البالغين الذين تناولوا كوبا من التوت الأزرق يوميا شهدوا تحسنا في مستويات الكوليسترول الضار. الشرايين يسد الذي ، (LDL)

وبالإضافة إلى ذلك، وجدت دراسة عام 2024 أن الاستهلاك المنتظم للتوت الأزرق ساعد في خفض ضغط الدم، ما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

## غذاء للدماغ

أظهرت الأبحاث أن التوت الأزرق يمكن أن يعزز الوظيفة الإدراكية، ويحسن الذاكرة، ويبطئ التدهور العقلي المرتبط بالعمر.

وفي دراسة أجرتها جامعة سينسيناتي عام 2022، وجد الباحثون أن كبار السن الذين تناولوا التوت الأزرق يوميا أظهروا تحسنا في الأداء الإدراكي ووظائف الدماغ، كما ظهر في فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي.

## مليء بمضادات الأكسدة

يطلق العلماء على التوت الأزرق اسم "الفاكهة الخارقة" بسبب احتوائه على مستويات عالية جدا من مضادات الأكسدة مقارنة بالفواكه والخضروات الأخرى، وتساعد مضادات الأكسدة في محاربة الجذور الحرة التي تدمر الخلايا.

ويعزى اللون الأزرق للتوت إلى مجموعة قوية من مضادات الأكسدة تسمى الأنثوسيانين، والتي تساعد في حماية الجسم من الإجهاد التأكسدي والالتهابات، وهما من الأسباب الرئيسية وراء الشيخوخة والأمراض.