غذاء صيفي هو الأول باحتواءه على "فيتامين C"

تكلّم الطبيب الروسي والمقدم التلفزيوني، ألكسندر مياسنيكوف، عن أهم فوائد التوت البري،فهو مصدر ممتاز للفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.

ووفقًا للطبيب مياسنيكوف، يحمل الكشمش الأسود الرقم القياسي لمحتوى فيتامين سي. لكن العنب البري، خلافًا للاعتقاد السائد، لا يحسن الرؤية، لكن له تأثير مفيد على الأوعية الدموية.

وقال على قناة "روسيا1": "هناك دراسات تظهر أنه إذا تناولنا كمية معينة من التوت الأزرق مرتين في اليوم لمدة شهر، فإنه يخفض ضغط الدم الانقباضي بالطريقة نفسها التي يستخدمها الدواء".

بالإضافة إلى ذلك، يمنع العنب البري ظهور الخرف ويقلل من خطر الإصابة بمرض السكري. في الوقت نفسه، يوصي الطبيب بتناول التوت الطازج، لأن الكومبوت والمربى يحتويان على الكثير من السكر.

وأضاف: "يعتبر التوت مصدرًا قويًا للفيتامينات (فيتامين C بشكل أساسي)، والمعادن (البوتاسيوم

الحيوي، والمغنيسيوم) ومضادات الأكسدة". وأكد أنه يجب تخزين التوت مجمدا، نظرًا لأن التوت الطازج يفسد بسرعة، وعندما يتم تجميده يحتفظ بجميع المواد المفيدة.