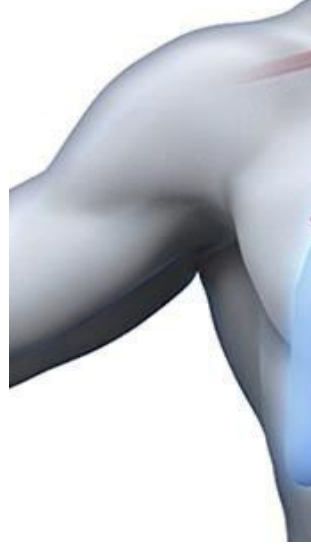


## فاكهة لها مفعول "السحر" على القلب



في إحدى الدراسات الطبية المُنْفَصَّة تمَّ التَّيَّارَةُ إلى أن تناول حبَّات من فاكهة التوت بشكل يومي؛ يُساهم في حماية الإنسان من دواعي الإصابة بالقلب، وذلك بنسبة كبيرة قد تصل إلى 40%.

وتلك الدراسة قام بها مجموعة من الباحثين بجامعة بريطانية تسمى "ويست أنجليا"، وتم نشر تلك الدراسة في مجلة "ديلي ميل"، وأفادت إلى احتواء التوت على مجموعة من المواد المضادة للتأكسد، وتعمل تلك المواد أيضًا على الحماية من تقلبات الضغط للإنسان، وسلبيات الشرايين.

وتضمنت الدراسة أيضًا كون معظم الحالات التي تحدث نتيجة الإصابة بأمراض القلب؛ جاءت نتيجة لعدم الاهتمام بتناول الفاكهة بالكمية المطلوبة.

وأكدت تلك الدراسة أن تناول التوت بالقدر المناسب يساعد على حصول الإنسان على "الأنيوسيانين"، الذي يحمي من الأمراض التي تصيب عضلة القلب بشكل إيجابي.

